ADELITAS - MANSA BALLENA

CUADERNO DE CUIDADOS pre, durante y post aborto

(CON PASTILLAS)

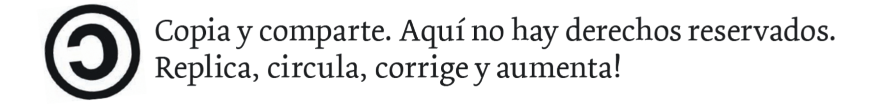
(UNA PERSONA QUE DECIDE Y DESEA INTERRUMPIR UN EMBARAZO
MERECE LOS MISMOS CUIDADOS QUE UNA PERSONA
QUE DECIDE Y DESEA PARIR)

Primera edición
Chile - Argentina
Otoño de 2016

Para poder colaborar con esta iniciativa puedes acceder a la edición impresa o digital poniendote en contacto con nosotras:

ADELITAS & MANSA BALLENA:
adelitas.arte@gmail.com
Adelitas Arte

mansaballena.audiovisual@gmail.com
María Ballena



oración a
Santa Dora* Sanadora
protectora de las mujeres que abortan

Oh! Santa Dora
espíritu guerrero y sensible por demás.
Indispensable en los momentos difíciles de un aborto.
Yo te invoco segura de tu firmeza.
Tú, que en el monte entraste
y a las fieras del oscurantismo enfrentaste.
Te pido que acompañes a
(nombre de la mujer)
en esta, su decisión.
Le proporciones luz y tranquilidad,
la apartes de los pensamientos culpógenos
que nos impone nuestra hipócrita sociedad.
En agradecimiento,
prometemos que con la enorme fuerza
de tu lucha,
no bajaremos los brazos hasta conseguir
que el aborto sea libre, colectivo y popular.



En homenaje a Dora Coledesky, feminista trotskista argentina, fundadora de la Comisión por el Derecho al Aborto en la postdictadura.

antesala de un cuaderno

"La ética del cuidado no es una ética femenina, sino feminista, y el feminismo guiado por una ética del cuidado podría considerarse el movimiento de liberación más radical —en el sentido de que llega a la raíz— de la historia de la humanidad."

La ética del cuidado, Carol Guilligan (2013)

Estamos convidadas gratamente por Las Adelitas de Chile y por Mansa Ballena de Argentina a escribir la antesala de este cuaderno. Un cuaderno de testimonios de mujeres que deciden abortar. Un cuaderno sobre acompañamientos a mujeres que deciden abortar. Un cuaderno sobre abortos en países donde está criminalizado. Un cuaderno, también, sobre el poder de las mujeres.

Antes fuimos convidadas por ellas mismas, a través de redes sociales a escribir relatos. Iniciamos así un itinerario dispuesto a colaborar en la circulación de estas experiencias. La lectura de estas historias encarnadas nos llevó a interrogarnos y a re-afirmar además, acerca de los sentidos de estas conspiraciones feministas colectivas.

Acá estamos:

Para resistir las guerras cotidianas desatadas por este capitalismo depredador, racista, extractivista, heteropatriarcal, colonizador, que trae fragmentación, apatía, desigualación e inhumanidad.

Para rebelarnos ante la retórica capitalista del cuidado, donde lo productivo adquiere valor en el mercado de capitales y la producción de mano de obra. Y generar así, un tipo de cuidado improductivo a los ojos de los dueños de este mundo y su moral burguesa.

Para interpelar el discurso sexista que privatiza y distribuye desigualmente las prácticas de cuidado.

Para sensibilizar en torno a la injusticia que supone mantener la ilegalidad del aborto en América Latina y el Caribe y en otros países del mundo.

Para dar cuenta de las estrategias situadas y las acciones de cuidado que somos capaces de agenciarnos pese a la negación estatal del derecho al aborto.

de cuidados feministas

Para propagandizar que el cuidado también es social y que se politiza en un entramado de redes y pasiones, auspiciando "cadenas globales de cuidado".

Para traer al escenario social y político que el cuidado supone un trabajo; que es siempre un proceso, en el que se hallan "dos dimensiones entrelazadas: cuidar implica una práctica, pero también requiere una disposición" (Carol Guilligan). Disposición a ser parte de una aventura política rebelde que construye –además- escuchas empáticas y desprejuiciadas.

Para testimoniar modos particulares de activismo feminista corpo-abortero, que está haciendo aquí y ahora.

Para seguir generando comunalidad y producir otras poéticas, unas poéticas en las que maternar y no maternar tengan el mismo estatus simbólico.

Para desarmar unos saberes y armar otros saberes, otras sensibilidades y otras afectividades en torno al aborto. En definitiva, para seguir produciendo una pedagogía de cuidados feministas.

Para que quienes reciban y lean este cuaderno sigan cuidando y/o se contagien del deseo de gestar cuidados feministas.

En definitiva, producir este cuaderno, es –en sí mismo- una práctica y una disposición al acompañamiento y al cuidado, para que quienes vayan a abortar, se sientan –de alguna manera- acompañadas y cuidadas.

Belén Grosso & Ruth Zurbriggen

COLECTIVA FEMINISTA LA REVUELTA, EN SOCORRISTAS EN RED (FEMINISTAS QUE ABORTAMOS)

NEUQUEN, PATAGONIA ARGENTINA - ENERO DE 2016

colectivalarevuelta@gmail.com

susurros

Un día bebiendo cervezas en una plaza con una amiga-cómplice, tomando el té con otra amiga-hermana, tomando el sol, trabajando, despertando de la siesta, contando monedas en el mercado, acariciándonos, callejeando, cuidándonos con una amiga-compa... en momentos distintos de la vida, en estaciones diversas del año y en ciudades disímiles... nos pasó que muchas veces abortos y embarazos eran parte de las mismas conversaciones... tanto desde el decir "yo no me imagino como mamá", pasando por el "qué mal caer en cana por un aborto y además someterte a un raspaje" o comentando la alegría de alguna amiga o compa que había dado a luz y que se sentía feliz y acompañada... ¿por qué abortar no podía implicar las mismas sensaciones, apoyos y cuidados?

A todas nos había tocado acoger o ser acogidas en la desesperación de un embarazo no deseado y no saber bien qué hacer; o hacer lo imposible por construir redes que nos permitieran acceder a información, atención médica y pastillas para poder abortar. Todas acompañamos abortos y también los vivimos... nos pasó de suspirar juntas cuando todo salía bien y también angustiarnos y sentirnos impotentes cuando no sabíamos qué significaban ciertos síntomas, o qué debía hacerse en ciertos casos; temimos por ser maltratadas en hospitales o clínicas, por ser pobres, jóvenes, extranjeras, callejeras o de apariencia "bien portada", pero ser mujeres todas que al fin y al cabo estábamos decidiendo no ser madres...

Entonces, ¿qué hicimos? Por supuesto no nos encerramos a lamentarnos ni a conformarnos. Sin nunca sacar las patas de la lucha por la legalización, decidimos que había mucho por aprender y compartir para hacer del aborto autónomo un proceso más amable, seguro, popular y político, desde el mismísimo lugar en que luchamos por llevar adelante embarazos más gozosos y placenteros y maternidades deseadas y decididas.

De forma autodidacta fuimos aprendiendo y descubriendo diversos aspectos de nuestros cuerpos, salud, afectividades y preparaciones. Nos hicimos más conscientes de cómo muchos ejercicios cotidianos de salud y cuidado personal y colectivo chocaban constantemente con las opresiones políticas, económicas y el paradigma mental-occidental de salud. Pero decidimos seguir adelante y ser más fuertes, a pesar del miedo, la inseguridad y el acoso del sistema hetero-capitalista-patriarcal que siempre quiere afirmarse a costa nuestra y de nuestra capacidad de reproducción.

que se amplifican

Entonces pensamos en varias cosas: que salud, sistema y control iban muy de la mano, que lo personal es político, y que tanta experiencia y saberes debían agruparse, ordenarse y compartirse... también que debíamos escribirnos y leernos, para tejernos con la fuerza merecida y decirnos: estas somos y no estamos solas ni equivocadas, estas somos y juntas, nos susurramos y les gritamos: ¡las que decidimos no parir tendremos los mismos cuidados que las que sí lo desean!

ADELITAS & MANSA BALLENA



ilustración
Lucinda Youns

notas y recaudos



ilustración
Natata Canto

Este cuaderno de acompañamiento y cuidados previos, durante y post aborto con pastillas, **NO EXPLICA CÓMO REALIZAR UN ABORTO CON MISOPROSTOL** porque consideramos que hay mucho material disponible al respecto. **ESTE MATERIAL HA SIDO RECOPILADO Y DISEÑADO PARA ACOMPAÑAR EL PROCESO DE ABORTO CON PASTILLAS DESDE LA PERSPECTIVA DEL CUIDADO ENTRE MUJERES Y FEMINISTAS**. Todas las que hemos colaborado con este material lo hemos hecho bajo la consigna de que **"UNA MUJER QUE DECIDE INTERRUMPIR UN EMBARAZO SE MERECE LOS MISMOS CUIDADOS QUE UNA MUJER QUE DECIDE Y DESEA PARIR".**

PARA ACCEDER A INFORMACIÓN SOBRE CÓMO ABORTAR CON PASTILLAS SUGERIMOS REVISAR:

• MANUAL DE LA LÍNEA ABORTO (CHILE)
(infoabortochile.org)
http://infoabortochile.org/wp-content/uploads/2013/05/manual.pdf

• MANUAL DE LESBIANAS Y FEMINISTAS POR LA DESCRIMINALIZACIÓN DEL ABORTO (Argentina)
https://rednosotrasenelmundo.org/IMG/pdf/Como_hacerse_un_aborto_con_pastillas-Lesbianas_y_Feministas_por_la_Despenalizacion_del_aborto.pdf

• LIBRO: HABLEMOS DE ABORTO Y MISOPROSTOL: INFORMACIÓN SEGURA Y EXPERIENCIAS SOBRE SU USO (PERÚ):
http://abortoinfosegura.com/blog/de-libre-descarga/

En Chile, si necesitas acompañamiento puedes contactarte con:
conlasamigasyenlacasa@riseup.net

En Argentina, si requieres **consejería o Manual del procedimiento y acompañamiento**, contacta con: *www.socorristasenred.org*

Si necesitas practicarte un aborto, en **Chile, Argentina y Colombia** también puedes contactarte con: *www.womenonweb.org*



ilustración
Natata Canto



ilustración
Lucinda Youns

CUADERNO DE CUIDADOS pre, durante y post aborto (CON PASTILLAS)

para tomar la decisión podemos sugerir:

* **meditación:** generalmente en estos momentos la cabeza no para de pensar, salta de un pensamiento al otro, y finalmente lo que logramos con ello es ponernos más ansiosas o hasta angustiarnos. En algunas de nuestras experiencias ha sido bueno ponernos a meditar, tranquilizar un rato la cabeza, volver al cuerpo.Básicamente para esto, busca un lugar donde estés sola y tranquila. Tienes dos opciones: pones una música suave (instrumental) y te concentras en ella o simplemente llevas tu atención a la respiración, sintiendo como entra y sale el aire por tu nariz. Trata de sentir la temperatura que tiene el aire, cómo roza tu piel y labio superior, hasta dónde entra el aire (pecho, costillas, vientre), cómo recorre tu cuerpo y cómo sale de él. Quizás puedas percibir si tu respiración cambia en la medida que pones atención en ella.

Si vienen pensamientos a tu mente sólo déjalos pasar imaginando que son nubes que pasan, y vuelve a tu respiración.

*** caminar por la naturaleza:** Esta es otra manera de volver a ti, a estar en conexión contigo misma y bajar la intensidad de los pensamientos. Cuando caminas por la naturaleza puedes llevar tu atención a tus sentidos, percibir los olores, los sonidos, la temperatura, sentir el sol....y caminar percibiendo como apoyas los pies en la tierra.

*** imaginería :** Trata de imaginarte y verte a ti misma en las dos opciones. ¿Cómo seguiría mi vida si continúo con el embarazo?, ¿cómo me veo?, ¿cómo me siento?... Y si me realizo un aborto ¿cómo continuaría mi vida?, ¿cómo me sienti?, ¿cómo me veo?...


ilustración
Myrna Minkoff

en caso de haber decidido abortar es importante considerar:

Antes de tomar misoprostol o pastillas para abortar, es recomendable hacerse una ecografía por 2 razones:

1. Descartar un embarazo ectópico, este se localiza fuera del útero, en una de las trompas de falopio. Este embarazo no presenta síntomas específicos, se siente igual que cualquier otro, pero no puede ser tratado con Misoprostol pues puede provocar una hemorragia interna debido a la ruptura de la trompa de falopio. De todas maneras son muy poco frecuentes.

2.Tener certeza de las semanas de gestación ya que el cálculo por la fecha de la última menstruación tiene un margen de error de más o menos 2 semanas.

Importante: El Misoprostol nunca debe ser usado si tienes colocado un dispositivo intrauterino (DIU).

El método más seguro (médica y jurídicamente) es el sublingual, ya que la existencia de restos de pastillas al interior de la vagina son la única prueba médica relevante para probar la realización de un aborto.

Luego de realizado puedes **sangrar o sentir calambres leves** durante unos días o sentir otros efectos de baja intensidad durante unas semanas. El aborto es un proceso que toma un tiempo, por eso es probable que queden restos, pero el cuerpo los irá expulsando. No realices ejercicio físico intenso ni tomes baños de tina durante unos días. **Trata de mantener relajado tu cuerpo**. No tengas relaciones sexuales con penetración entre 10 días a un mes, o hasta que te sientas completamente bien. Para confirmar que ya no estás embarazada puedes hacerte un examen de sangre un mes después o una ecografía 3 semanas después.

Usualmente no hay necesidad de acudir a un centro de salud a menos que estés intranquila y tengas dolor o sangrado intenso durante 3 semanas. Si asistes a un centro de salud, **sólo describe los síntomas** sin dar más explicaciones, así estarás segura. No tengas miedo, porque **las pastillas no son detectables cuando se usan sublingüales.** Recuerda siempre que **NADIE PUEDE OBLIGARTE A DAR MÁS INFORMACIÓN.**

En Argentina existen muchos espacios de consejería pre y post aborto, tanto en centros de salud como en hospitales públicos.

Puedes tener algunos bajones emocionales. En parte esto se debe a la forma en que estamos educadas o debido a los cambios hormonales en tu cuerpo. Si quieres hablar de esto, contacta a **socorristas en red** www.socorristasenred.org(Argentina) o escribe a **adelitas.arte@gmail.com** (Chile).

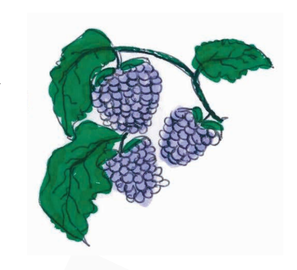

ilustración
Myrna Minkoff

cuidados previos al aborto

alimentación:

ALIMENTOS RECOMENDADOS

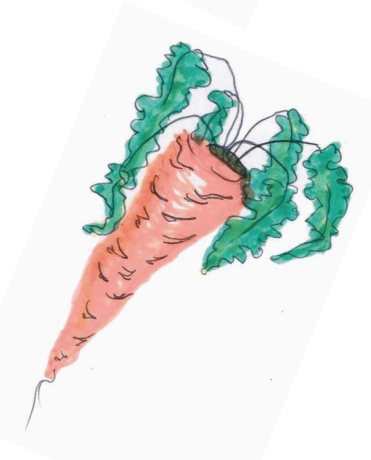
AVENA: Te ayudará a reforzar el sistema nervioso y será de gran ayuda en los desajustes que puedan acontecer; al ser un sedante natural, proporcionado por la acción de la avenina, combate la depresión, la ansiedad y el estrés. Proporciona fuerza y energía, mejorando el sistema inmunológico. Te ayudará a recuperar la pérdida de sangre porque tiene minerales como hierro, selenio, manganeso, cobre y zinc. Tu dieta deberá incluirla en el desayuno, con leche o en sopas. (Extraído de "Manual Introductorio a la Ginecología Natural").



ALMENDRAS: Las almendras son fuente de gran energía pues son un alimento alto en calorías, tienen calcio, proteínas, vitaminas, antioxidantes, minerales y grasas saludables. La leche de almendras, que es una forma concentrada de adquirir las propiedades de las almendras, beneficia el sistema nervioso y cardiovascular, habitualmente también se usa para tratar las sensaciones de cansancio generalizado, tanto físico como psíquico.



NUECES: Las nueces también son fuente de gran de energía, son ricas en Omega 3 y también contienen Omega 9, al igual que las almendras benefician el sistema cardiovascular. El consumo de leche de nueces sirve para combatir el estrés, la depresión y el insomnio (la leche de nueces se prepara igual que la de almendras).



* breve recetario *

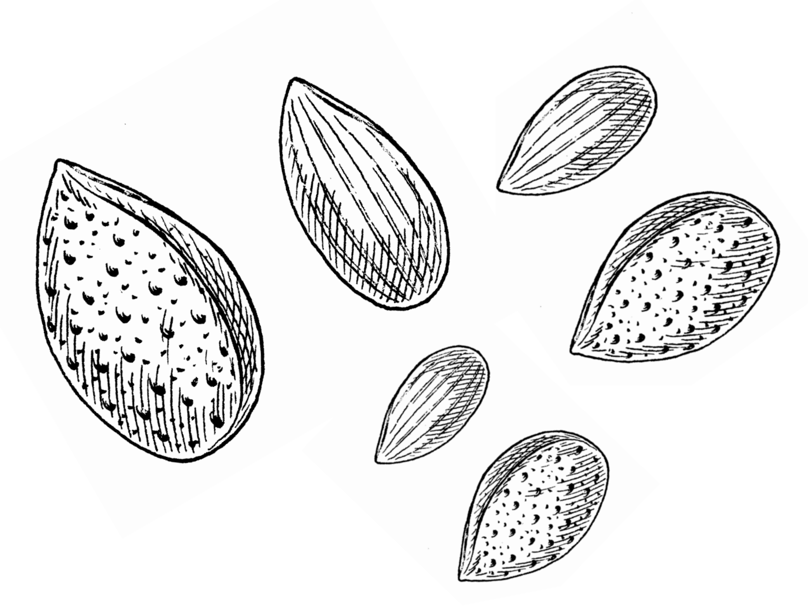
LECHE DE ALMENDRAS:

Materiales para un litro de leche:

- 130 – 150 gramos de almendras
- Agua (1 litro)
- Fruta, condimento, hierba para mezclar
- Stevia o dátiles para endulzar

*preparación:

✓ Activar las almendras con agua caliente o hervida durante 12 horas
✓ Botar el agua y pelar las almendras (muy importante pelarlas, para que no provoquen picazón al beber la leche)
✓ Licuar con el agua
✓ Filtrar (puedes utilizar una manga de tela, ojalá de algodón, como las que se utiliza para filtrar el café)
✓ Agregar los alimentos y/o condimentos con que se mezclará la leche.
✓ Licuar nuevamente.



LECHE DE AVENA:

Materiales para un litro de leche:



- 1 taza de avena (si deseas una leche más espesa, agrega más avena)
- Agua (1litro)
- Stevia o dátiles para endulzar

Preparación:

✓ Remojar la avena en cuatro tazas de agua, entre 6 a 8 horas
✓ Botar el agua de remojo
✓ Licuar con con cinco tazas de agua.
✓ Filtrar (puedes utilizar una manga de tela, ojalá de algodón, como las que se utiliza para filtrar el café)
✓ Agregar las frutas y/o condimentos con que se mezclará la leche para lograr un batido. Una mezcla que resulta sabrosa y nutritiva es agregar fresas y bananas a la leche recién elaborada.
✓ Licuar nuevamente.

¡importante!

Al no llevar conservantes, estas leches duran como máximo tres días refrigeradas. La leche se puede entibiar, pero nunca hervir.

Para leer, ver, escuchar:

www.escueladecocinavegetariana.com

VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=-YOLPFQIdhA

plantas medicinales
PARA LA CALMA Y TRANQUILIDAD

INFUSIONES: El propósito de beber estas hierbas es calmar, entibiar y relajar tanto el útero, como el sistema nervioso.

PLANTAS SUGERIDAS:

- Manzanilla (chamaemelum nobile), relaja y entibia.
- Lavanda (lavandula officinalis), relaja.
- Melisa (melisa officinalis), relaja.
- Naranjo (usar las hojas del árbol) relaja e induce el sueño.
- Pasiflora o pasionaria (passiflora caerulea), relaja e induce el sueño.





✓ Colocar 1 cucharadita de té con la hierba por taza de agua a punto de hervir (también puedes hacer un preparado con más de una si deseas potenciar el efecto).
✓ Dejar reposar al menos 5 minutos con la taza tapada.
✓ Beber de 2 -3 tazas al día.

Tanto el naranjo como la pasiflora se recomienda beberlas antes de dormir, por sus efectos sedantes.

ACEITES ESENCIALES

AROMATERAPIA:

Los aceites esenciales son una mezcla de sustancias volátiles (olorosas) que están presentes en las distintas partes que conforman las plantas (semillas, hojas, tallos, flores, frutos) y que presentan propiedades medicinales. Estas propiedades pueden aprovecharse al máximo utilizando el aceite esencial en difusores, baños de inmersión, vahos, compresas, almohadillas aromáticas o mezclando el aceite esencial con un aceite o crema para realizar masajes corporales. En el caso de los masajes corporales, estos se pueden realizar en las zonas donde necesites distender, por ejemplo: pecho, vientre, músculos de la espalda, sienes y nuca.

Aceites esenciales con propiedades tranquilizantes:
Lavanda, jazmín, melisa, tilo, cedrón, naranjo, manzanilla, violeta.

¡Importante!
Los aceites esenciales son potencialmente tóxicos, por lo que nunca deben ingerirse ni aplicarse directamente sobre la piel.

MASAJES CORPORALES

Se sugiere realizar una mezcla de la siguiente manera:

✓ 1 cucharada sopera (15 ml aproximadamente) de aceite vehicular (permite diluir el aceite esencial), que puede ser de: oliva, rosa mosqueta, almendra, pepita de uva, jojoba o de girasol (maravilla) si no se cuenta con otro.
✓ 6 a 9 gotas de aceite esencial

Si se desea preparar menos cantidad, esta es la proporción:

✓ 1 cucharadita de té (5 ml aproximadamente)
✓ 2 a 3 gotas de aceite esencial

Los aceites esenciales se pueden conseguir en locales donde se comercializan productos homeopáticos y medicamentos fitoterapéuticos.

PARA PREPARAR EL ÚTERO

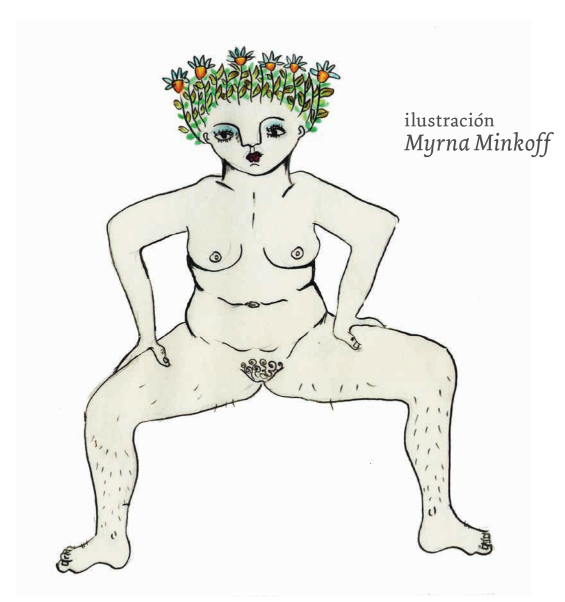


ilustración
Myrna Minkoff

INFUSIONES:

El propósito de beber en infusión estas plantas, es preparar el útero a través de contracciones que estimulen un sangrado que permita que el saco gestacional sea expulsado.

Plantas sugeridas:

- Borraja (borago officinalis)
- Ruda (ruta graveolens)
- Ajenjo (artemisia absenthium)
- Perejil fresco (pretoselinum crispum)

Preparación:

✓ Colocar 1 cucharadita de té por taza de agua a punto de hervir.
✓ Luego de verter el agua, dejar reposar unos 5 minutos al menos con la taza tapada.
✓ Beber unas 2 – 4 tazas al día.
Como son hierbas amargas, puedes endulzarlas con poca miel.

ES RECOMENDABLE TOMAR MÁXIMO DOS HIERBAS MEZCLADAS (borraja y ruda, principalmente).

TINTURAS MADRES



Estos preparados se elaboran en base a una concentración de la planta medicinal seca, la que se conserva en alcohol. Por ello, las tinturas son una versión de la planta que aprovecha de mejor modo sus propiedades. En general, se utilizan tanto interna como externamente, de los siguientes modos:

Uso interno (ingerir): Se disuelven 15 - 20 gotas en agua tibia (no recién hervida) y se bebe de 3 a 4 veces al día.

Uso externo: Se disuelven unas 10 gotas en agua y se aplica en la zona en que se tenga un dolor o tensión a través de fricciones o masajes suaves.También se puede remojar una compresa en esta agua y colocar sobre el lugar que se requiera.

TINTURA MADRE SUGERIDA PARA PROVOCAR CONTRACCIONES:



Ruda(ruta graveolens): Es emenagoga, lo que quiere decir que regula y provoca los sangrados. Para uso interno se utiliza como se señala antes.

Las tinturas madre se pueden conseguir en locales donde se comercializan productos homeopáticos y medicamentos fitoterapéuticos.

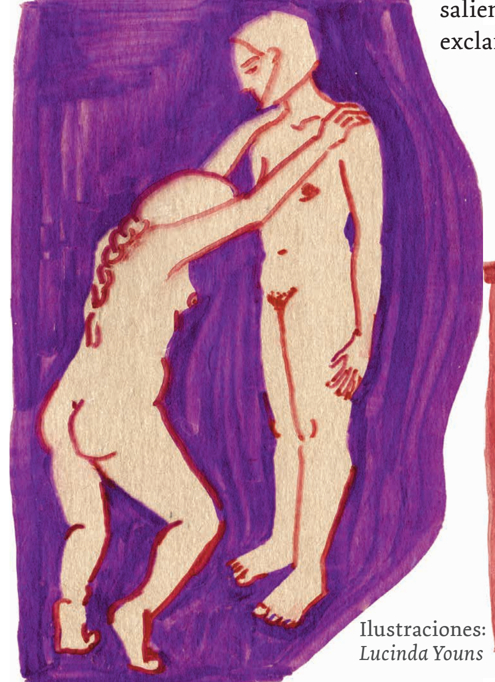
cuidados durante el aborto

PARA INDUCIR LAS CONTRACCIONES

EJERCICIOS PARA FACILITAR EL ABORTO

Ejercicio 1: Movimiento de cadera. De pie apoyamos los brazos en un compañero/a, le entregamos parte de nuestro peso, hay que sentir que somos sostenidas. A continuación movemos las caderas de manera circular, flexionamos las rodillas para tener mayor movimiento, y con nuestra respiración nos acompañamos, vamos soltando nuestra panza, vagina y suelo pélvico.

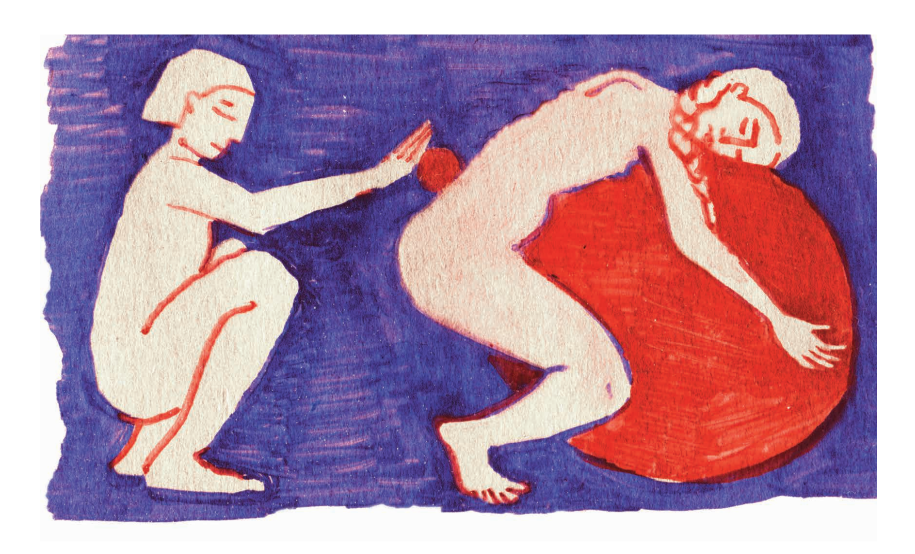
Ejercicio 2: Ohh!!! Ponemos una pierna sobre una silla y nos afirmamos en el respaldo, si es necesario, para no perder el equilibrio. Flexionamos y extendemos la pierna que está apoyada en el suelo, así vamos a bajar y subir. Este movimiento lo acompañamos diciendo "ohh", es una "o" grande, profunda, debemos sentir que llevamos la respiración y el sonido hacia el bajo vientre. Entonces, cuando viene la contracción o la oleada de dolor la acompañamos flexionando la rodilla y diciendo "ohh". Si hay más personas a tu alrededor que también te acompañen con la voz. La idea es que la "Oh" vaya saliendo profunda y a veces como una larga exclamación.



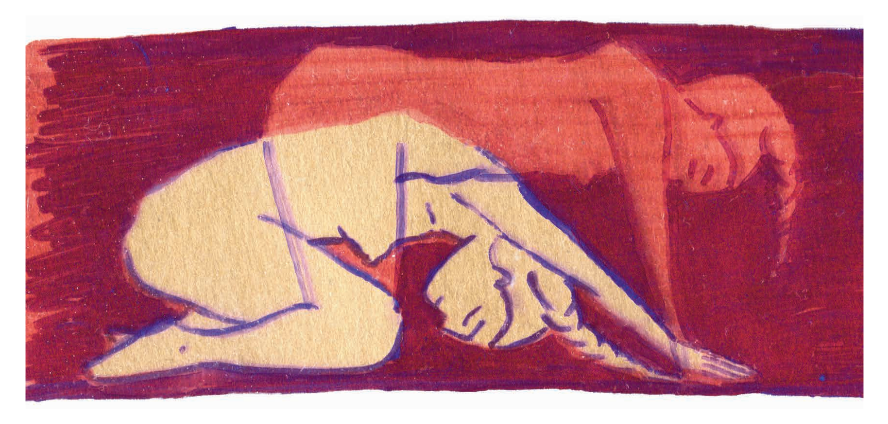


Ilustraciones: *Lucinda Youns*

Ejercicio 3: Masaje en el sacro. Necesitamos para este ejercicio una pelota de tenis , una pelota de pilates o una silla. Nos ponemos en cuclillas o con las rodillas flexionadas frente a una silla o pelota grande y la abrazamos entregándole nuestro peso, mientras tanto una persona nos hace un masajito con una pelota de tenis en la zona lumbar y sacro, haciendo movimientos circulares y cortitos.



Ejercicio 4: Postura de gato y postura de descanso. Cuando vienen las contracciones o sensaciones de dolor nos puede servir ponernos en cuatro patas o postura de gato, y combinar con la postura de descanso. Ambas permiten que se abra la zona de la vagina y acompañan la fuerza de gravedad.



Otra posibilidad es caminar y moverse haciendo lo que tu cuerpo te pida o necesite hacer, siempre ayudarse con la respiración. Y si uno necesita acostarse, siempre hacerlo de lado nunca de espalda para ayudar a que la fuerza de gravedad haga su trabajo.

Ilustraciones:
Lucinda Youns

alimentación:



ALIMENTOS RECOMENDADOS

✓ Alimentos ricos en hierro: lentejas, espinaca y acelga.
✓ Los primeros días preferir ingerir los alimentos cocidos.
✓ Leches de nuez, almendra y avena.
✓ Consumir bastante líquido e ingerir batidos de frutas ricas en Vitamina C.
✓ Para combatir posibles infecciones: jugo de naranja, piña o ananá, kiwi, betarraga (remolacha), zanahoria, mango y papaya, además de avena.

breve recetario



CREMA DE ESPINACA DE LA GUELY

Ingredientes:

- 300 grs. de espinaca
- 1 papa
- • cebolla

Puedes integrar otras verduras como zapallo, zanahoria, más cebolla y ajos, si quieres fortalecer tus defensas.

✓ Lava, corta las cebollas y la papa en trozos medianos (+ otras verduras). Como todo irá a la juguera, no importa la estética.
✓ Saltea en aceite de oliva y sazona como gustes.
✓ Cuando esté sofrita la cebolla integra agua hasta que cubra las papas trozadas.
✓ Lava las espinacas y recuerda que los tallos también sirven. Pasado unos 5-7 minutos de cocción integra las espinacas y un poco más de agua.
✓ Cuando esté todo cocido, lo apagas del fuego y viertes en la jarra de la licuadora y bates la mezcla. Puedes integrar un chorrito más de aceite de oliva y corregir la sazón. Y listo!

Si la bebes una o dos veces al día por 4 días ya es un buen remedio para fortalecer la sangre. Puedes agregarle crutones. Mi abuelita decoraba la sopa con un poco de huevo duro molido

PARA FACILITAR LA EXPULSIÓN

plantas medicinales

El propósito de estas plantas es facilitar la expulsión, por ello, se trata de plantas conocidas por su propiedad emenagoga, hay algunas suaves y otras más fuertes. Dentro de las suaves están el orégano (origanum vulgare), romero (rosmarinus officinalis), perejil (petroselinum crispum), caléndula (caléndula officinalis) e hinojo (foeniculum vulgare). Sin embargo más abajo sugerimos algunas de las que son consideradas fuertes.

INFUSIONES:

Las hierbas que sugerimos anteriormente para preparar el útero también pueden ser utilizadas en este momento, siempre con precaución y poniendo atención a lo que tu cuerpo te va indicando, pues si sientes rechazo a alguna de ellas, es mejor no beberla.

Plantas sugeridas:

- Ruda (ruta graveolens)
- Toronjil cuyano (marrubium vulgare)
- Ajenjo (artemisia absenthium)
- Salvia (salvia officinalis)
- Poleo (mentha pulegium)
- Artemisa (artemisia vulgaris)
- Milenrama (achillea millefolium)
- Hierba de San Juan (hypericum perforatum)

(*Algunas de estas plantas en altas dosis pueden ser tóxicas o bien traer consigo efectos secundarios no deseados, como diarrea, dolor de cabeza, etc.*)

Preparación:

✓ Colocar 1 cucharadita de té por taza de agua a punto de hervir.
✓ Luego de verter el agua, dejar reposar unos 5 minutos al menos, con la taza tapada.
✓ Beber unas 2 – 4 tazas al día, durante máximo tres días

Es recomendable tomar máximo dos hierbas mezcladas. Como son hierbas amargas, puedes endulzarlas con poca miel. Luego cambiar por infusiones como las recomendadas más arriba para la calma y tranquilidad.

JUGO DE ALOE VERA:

Preparación: Escoges una hoja de aloe vera (comestible), le extraes sus espinas y la abres de forma horizontal, rescatando el gel que tiene al interior de la hoja. Licuar ese gel con agua y beberlo como jugo. Puedes endulzar con miel, estevia o azúcar morena en lo posible. Este preparado te mantendrá hidratada.

PARA CALMAR CALAMBRES & DOLORES

INFUSIONES Y TINTURAS MADRE: Las plantas que se sugieren se pueden utilizar tanto en infusión como tintura madre. Recuerda que si las utiliza como tintura, aprovechas mejor sus principios activos.

Plantas sugeridas:

- Manzanilla (chamaemelum nobile), usar flores.
- Jengibre (zingiber officinale roscoe), usar raíz.
- Lavanda (lavandula officinalis), usar flores.

preparación de infusión:

✓ Colocar 1 cucharadita de té con la hierba por agua a punto de hervir.
✓ Dejar reposar al menos 5 minutos.
✓ Beber de 2 -3 tazas al día.

En el caso la infusión de jengibre, corta un trozo pequeño de la raíz, hazle un pequeño corte al medio y déjala reposar unos 10 minutos. Al ser una raíz, requiere más tiempo para liberar sus principios activos.

Uso interno de la tintura madre: Se disuelven 15 - 20 gotas en agua tibia (no recién hervida) y se bebe de 3 a 4 veces al día.

RECOMENDACIONES

Usa toallas higiénicas grandes (con el menor tratamiento químico posible), paños o toallas de algodón limpios para absorber la sangre y cámbialos con frecuencia. No uses tampones ni la copa menstrual. Evita el trabajo pesado, al menos por una semana. Utiliza bolsas de semillas o de agua calientes para poner en tu vientre y calmar el dolor.

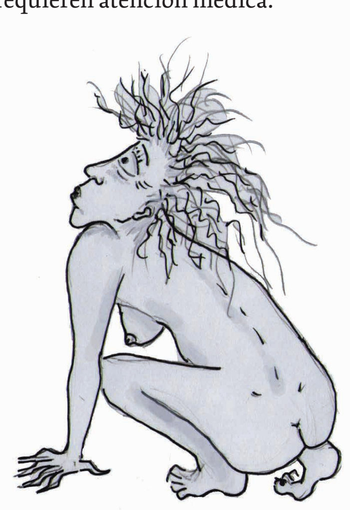
PARA TRATAR ALGUNOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL MISOPROSTOL

Pueden presentarse las siguientes reacciones como efectos secundarios normales de la toma de misoprostol:

- fiebre
- diarrea
- vómitos
- dolores de cabeza
- mareos
- escalofríos

Los efectos secundarios pasan por sí mismos y no requieren atención médica.

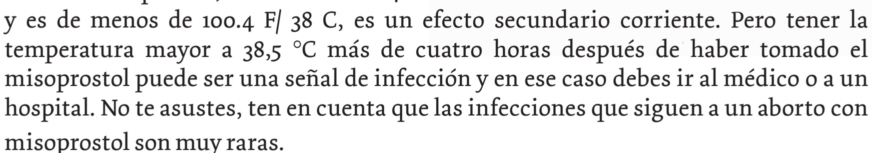
para la fiebre



Para asegurarte de si tienes fiebre, es importante que cuentes con un termómetro en casa. Se presenta fiebre cuando la temperatura corporal es superior a 37, 0°C.

Para aminorar el malestar de la fiebre, puedes poner paños húmedos y tibios sobre la frente. Es importante que los paños estén tibios y no fríos, para evitar escalofríos provocados por la diferencia de temperatura entre el cuerpo afiebrado y el agua fría.

Si la fiebre comienza justo después de la toma de Misoprostol, dura menos de 24 horas y es de menos de 100.4 F/ 38 C, es un efecto secundario corriente. Pero tener la temperatura mayor a 38,5 °C más de cuatro horas después de haber tomado el misoprostol puede ser una señal de infección y en ese caso debes ir al médico o a un hospital. No te asustes, ten en cuenta que las infecciones que siguen a un aborto con misoprostol son muy raras.



INFUSIONES

- Jengibre (Zingiber officinale)
- Menta (menta piperita)
- Orégano (Origanum vulgare)

También puedes tomar jugo de limón

.

para la diarrea

La diarrea consiste en defecaciones muy frecuentes con poca presencia de sólidos. Si se tiene claridad de que no ha sido producida por intoxicación estomacal, sino como efecto secundario de la toma de misoprostol, es importante tratarla, ya que deshidrata de sobremanera el cuerpo, obliga a estar en el baño en vez de reposar más cómoda, e impide poder fijarse bien en la pérdida de sangre.

Primero que todo, es fundamental beber bastante agua para no deshidratarse. Para disminuir o detener la diarrea, se recomiendan alimentos o infusiones de plantas astringentes, es decir que son capaces de absorber los líquidos del organismo.

INFUSIONES

Para la preparación de las infusiones
guiarse por los apartados anteriores

- Llantén (plantago major)
- Menta (menta piperita)
- Salvia (salvia officinalis)
- Ulmaria (filipendula ulmaria)

ALIMENTOS: se aconsejan alimentos que no sean muy fibrosos pues sobreestimulan el intestino y que ayuden a recuperar los minerales perdidos.

ARROZ: Se recomienda hervir arroz con abundante agua, para luego beber el "agua de arroz". También se puede comer el arroz mismo con un poco de aceite de oliva. Otra opción, es hervirlo con un poco de canela. Como la canela es digestiva, debe ser un trozo muy pequeño de rama, pero sus propiedades antivomitivas pueden ser muy útiles, también puede endulzarse el arroz con algo de azúcar rubia o negra para comerlo más a gusto.

PLÁTANO: son digeribles, estimulan muy poco el colon y contienen una cantidad elevada de potasio.

Si la diarrea ha sido muy intensa, tal vez sea recomendable no consumir alimentos durante el primer día, sino ocuparse de detenerla, para ello, puede tomarse una pastilla de carbón, o también hacer lo siguiente: mezclar en un litro de agua hervida una cucharadita de sal con ocho cucharaditas de azúcar. Beber media taza cada 15 minutos. En total debe beberse un litro cada dos horas (no realizar en caso de hipertensión).

cuidados post aborto



alimentación
ALIMENTOS RECOMENDADOS

Ante la gran pérdida de sangre, consume alimentos ricos en hierro (espinaca, hinojo, hibisco –que en Argentina se conoce como rosa china-, grosella negra, cereza, mora o zarzamora, zanahoria, uva, pera, entre otros). Para asegurar la absorción del hierro deben acompañarse con alimentos ricos en vitamina C.

Para evitar infecciones, se recomienda la ingesta de ajo crudo pelado (cocinado pierde su efecto antibiótico). Si resulta muy fuerte, ponlo a macerar con vinagre y agua.

Añade a jugos, sopas y ensaladas un poco de germen de trigo, ortiga y levadura de cerveza.

Evita la ingesta de bebidas gaseosas o energéticas, azúcar refinada, alimentos muy condimentados o estimulantes (chocolate, té negro, mate, café), además de evitar el consumo de cigarrillo y alcohol puesto que son coagulantes.



EN CASO DE DOLOR:

El dolor suele ser parecido al de las menstruaciones pero más intenso. Si tomas analgésicos durante tu periodo, puedes aliviar los dolores con los que usas habitualmente, tales como paracetamol o ibuprofeno. No se debe tomar viadil (compuesto de dipirona y pargeverina), aspirina (ácido acetilsalicílico) o predual.

plantas medicinales

INFUSIONES:
(Para la preparación de las infusiones guiarse
por los apartados anteriores)

Plantas sugeridas:

- Jengibre (Zingiber Officinale Roscoe), usar raíz.
- Amapola (Papaver Rhoeas), usar flores.
- Bardana o lampazo menor (Actium Lappa)
- Manzanilla (Chamaemelum Nobile), usar flores.
- Paico (Dysphania Ambrosioides)
- Tilo (Tilia Platyphyllos)

INFUSIÓN DE JENGIBRE: corta un trozo pequeño de la raíz, hazle un pequeño corte al medio y déjala reposar unos 10 minutos. Al **ser una raíz, requiere más tiempo para liberar sus principios activos.**

PARA LIMPIAR EL ÚTERO DE POSIBLES RESIDUOS: puedes beber infusiones de **borraja, albahaca o ajenjo**. Estas plantas permiten eliminar tejidos del endometrio.

PARA REPARAR EL ÚTERO Y TONIFICARLO: se recomiendan las infusiones de **hojas secas de frambueso.**

COMPRESAS (PARA CALMAR DOLORES):

✓ Preparar un litro de infusión de manzanilla.
✓ Dejar reposar hasta entibiar y mojar el paño de algodón en el agua.
✓ Estrujar y aplicar en la zona del útero.
✓ Repetir cuando el paño se haya enfriado.

La infusión se puede calentar nuevamente, pero no hervir.

TINTURA MADRE:

PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO: pasados unos días de realizado el aborto, podemos ingerir **tintura de equinácea**. Se usan 15 -20 gotas diluidas en un poco de agua tibia y se bebe 3 veces al día

PARA LIMPIAR EL ÚTERO

VAHOS DE VAPOR

Si bien los vahos están contraindicados durante la expulsión de sangre, son una buena opción para aquellas mujeres que suelen sufrir de infección urinaria. **SE RECOMIENDA SU USO, UNA SEMANA DESPUÉS DE TERMINADO EL SANGRADO.** Normalmente el flujo de la sangre continuará de manera suave durante 1 o 3 semanas después del aborto, aunque este tiempo puede variar. Es normal que el cuerpo tome su tiempo para vaciar el útero por completo. El cuerpo de cada mujer es diferente.



ilustración
Lucinda Youns

Los vahos de vapor han sido un antiguo remedio usado para limpiar la zona pélvica y uterina. Puede servir en el contexto del aborto con pastillas para limpiar el útero después de la expulsión. A través del vapor, las propiedades medicinales de las hierbas llegan hasta el interior de nuestros cuerpos. La gente ha usado los vahos de vapor para aliviar menstruaciones dolorosas, para cuidado post-parto, post-perdida, aborto y post-aborto, para promover la fertilidad, para hacer una limpieza al área, para sanar y tonificar la zona, calentar el cuerpo, promover la circulación, aliviar malestares estomacales, combatir infecciones, y más.

plantas recomendadas:

Hierba de la Plata *(Esquisetum bogotense)*
Hojas de Nogal *(Juglans regia)*
Zarzaparilla *(Smilax aspera)*

CÓMO HACER UN VAPOR VAGINAL EN CASA*

Es un proceso muy sencillo que consiste en agua, las plantas, una manta, una silla y una hora de tiempo.

1. Haga una infusión con las hierbas a fuego lento en una olla con agua tapada durante diez minutos y deje reposarla durante cinco minutos manteniéndola tapada hasta el momento mismo del uso para no dejar escapar el vapor.

2. Colócala la olla debajo de una silla con ranuras abiertas – una silla de mimbre, madera o plástico. Algunas mujeres llevan la olla a la ducha y de pie, colocan la olla entre sus piernas y en esta posición se mantienen dejando subir el vapor.

3. Desnúdate de la cintura para abajo dejando tus calcetines puestos o bien poniendo tus pies sobre una alfombra. Cúbrete con una manta de la cintura para abajo y siéntate a disfrutar las hierbas humeantes. La manta te mantiene caliente y evita que el vapor de agua contenida debajo se escape.

4. Asegúrate de que te sientes cómoda con la temperatura del vapor y no estás expuesta a corrientes de aire frío. Si el agua está demasiado caliente, espera hasta que el vapor de agua se sienta cálido y confortable. Permanece sentada recibiendo este vapor al menos veinte minutos.

5. Al terminar, de preferencia métete a la cama durante una hora bajo cubiertas calientes o simplemente asegúrate de mantenerte lejos de las corrientes de aire y mantener el calor corporal .

La hora de dormir es el mejor momento para hacer un baño de vapor vaginal. En cualquier caso es muy importante evitar los cambios bruscos de temperatura durante las 24 horas siguientes al baño.

Las contraindicaciones para hacer un vaho de vapor son:
Estar durante tu menstruación, tener mentruaciones demasiado largas y abundantes, tener dispositivos intra-uterinos, infecciones crónicas en el cuerpo, fiebre, piercings genitales, embarazo planeado y/o deseado, hemorragias y heridas u operaciones en el área pélvica, uterina y vulvar recientes.

***por corazón de luna**



Ilustración
Myrna Minkoff

POR ÚLTIMO, ESTATE ATENTA A:

Tras un aborto inducido pueden presentarse **SÍNTOMAS DE ADVERTENCIA DE UNA INFECCIÓN O ANEMIA SEVERA**. Debes buscar ayuda médica si observas:

- Sangrado abundante (coágulos) tipo hemorragia durante más de tres semanas.
- Fuertes cólicos, endurecimiento de la parte de baja del vientre o hinchazón permanente.
- Mal olor en la vagina.
- Fiebre.
- Náuseas, mareos, sensación de desmayo.
- Pulso rápido, más de 100 latidos por minuto

(Extraído de "Manual Introductorio a la Ginecología Natural")

Para confirmar que ya no estás embarazada puedes hacerte un examen de sangre un mes después de realizado el procedimiento, ya que hay que esperar a que baje la Gonodotropina Corionica, que es la hormona del embarazo.

Si estás intranquila, y quieres asegurarte de que expulsaste todo, puedes realizarte una ecografía 3 o 4 semanas después de realizado el aborto. Al asistir al centro de salud **sólo describe los síntomas, sin dar más explicaciones, así estarás segura.** No tengas miedo, porque las pastillas no son detectables cuando se usan sublingüales. Recuerda siempre que **NADIE PUEDE OBLIGARTE A DAR MÁS INFORMACIÓN.**

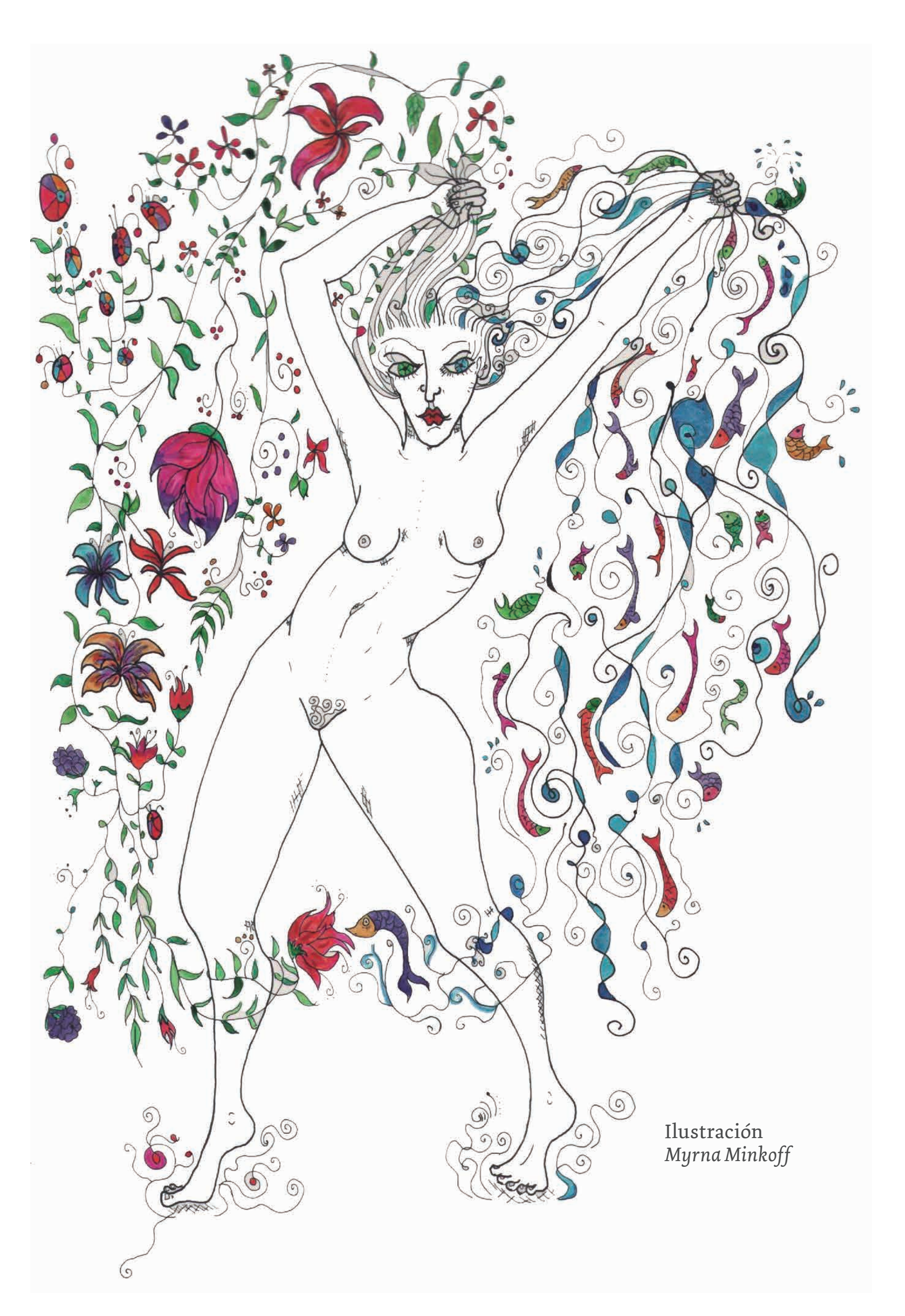


Ilustración
Myrna Minkoff

RELATOS de aborto (CON PASTILLAS)

Hace 3 años había dejado los anticonceptivos, iba todo bien con la "ginecóloga natural" y una pareja estable.... en enero no me aguanté y tuve sexo en mi semana fértil... mi menstruación me llegaba cada 30 días, y ya habían pasado 45. En casa de unas amigas les cuento que estaba asustada, me pasaron un test, al otro día en la mañana me lo hice y salió positivo, me dio una tristeza inmensa y no por estar embarazada, yo desde siempre pensaba, si quedo preñá, ¡aborto!

Me dio tristeza tener que sacar lo que tenía en mi vientre por haber llegado en mal momento y por no haberme cuidado bien... caleta de culpas pasaron por mi cabeza, pero por suerte la sororidad de las cabras me sirvió mucho en ese momento.

Me hice una eco, tenía 6 semanas según el médico facho, pero yo, sabiendo mi días fértiles, tenía solo 4, el tiempo justo para abortar con plantas... y comencé, un día con ruda, segundo día, ruda y perejil, tercer día, ruda, perejil y artemisa... se suponía que logrando la semana tomando esas plantitas podría provocar el aborto "espontáneo", pero ya llevaba 4 días y no podía más, me dolía la guata y los síntomas del embarazo me quitaban las energías. Decidí que tenía que hacerlo con las pastillas sí o sí.

Pude comprarme las 12, lo haría sublingual. Ese mismo día antes de abortar me leí un libro entero sobre aborto con pastillas, estaba asustada, pero tenía todas mis ganas en que resultara todo bien. Una amiga me aconsejó que cuando tuviera las 4 pastillas bajo la lengua pusiera un caramelo sobre mi lengua para poder pasar el mal sabor, y así lo hice: 4 pastillas bajo mi lengua, el caramelo y media hora esperando a que se disolvieran y tragar con agüita el resto... Pasó una hora y empecé a sentir retorcijones en mi vientre, esperé las 3 horas y me tomé la segunda dosis, ya después de eso los retorcijones se hicieron más intensos, me daban escalofríos, tenía frío y sudaba como si estuviera corriendo.

Me llama por teléfono el supuesto padre, que a todo esto no quería que abortara, pero el vientre es mío, es mi cuerpo y yo decido, lo mandé a la chucha, ni siquiera me apoyó... Le colgué el teléfono súper enojada, estaba furiosa porque más encima no me bajaba la sangre, hasta pensé que las pastillas no me habían funcionado. Una amiga que estaba conmigo en ese rato me aconsejó que fuera al baño a empujar o que caminara para que bajara la sangre. Caminé como un zombi al baño y me dieron ganas de hacer pipi y en eso veo caer gotitas de sangre, me puse muy feliz y nerviosa a la vez, me salía mucha sangre, y me dio diarrea al mismo tiempo, fue tan intenso todo que hasta vomité de los nervios, y en un momento siento que algo más gordito que los coágulos empieza a salir de mi vagina, me aferré fuerte al baño y empujé.

Sentí cuando cayó al baño, sin ascos meto la mano dentro y lo saqué, era un saquito del porte de una uva. Me llené de emociones, pero por sobre todo sentí ¡tanto alivio! Después de eso igual me tomé la tercera y última dosis, para que mi cuerpo botara todo los restos, ese momento fue en el que me sentí peor, sabía que el feto o saquito ya había salido, pero los dolores eran intensos y sangraba mucho, tenía tercianas y sentía que me iba a morir, en ese momento pensé: "si me da hemorragia y tengo que ir a un hospital, nadie me ayudará, que mierda de país, más encima tengo que hacer esto pa' callao, por los juicios de mierda de la gente y si me pasara algo, me muero aquí mismo... maldito gobierno, malditos pro vida".

Después de toda esa tarde y noche abortando, despierto al otro día, feliz, aliviada, había ganado la batalla, aborté sin problemas! Sangré como dos semanas, tomé yerbitas para los dolores, me hice baños de asiento para que saliera todo y me aliviara el vientre, mi menstruación volvió a la normalidad después de un mes... ahora soy más rigurosa con mis días fértiles, pero también tuve una reflexión, ¿por qué seguir la heteronorma? si hago cositas ricas con mis amigas son menos los riesgos, el sexo no necesariamente tiene que ser pene o que él entre en ti, cada uno crea su sexualidad a su manera y con quien le dé la gana.

fran

SANTIAGO DE CHILE

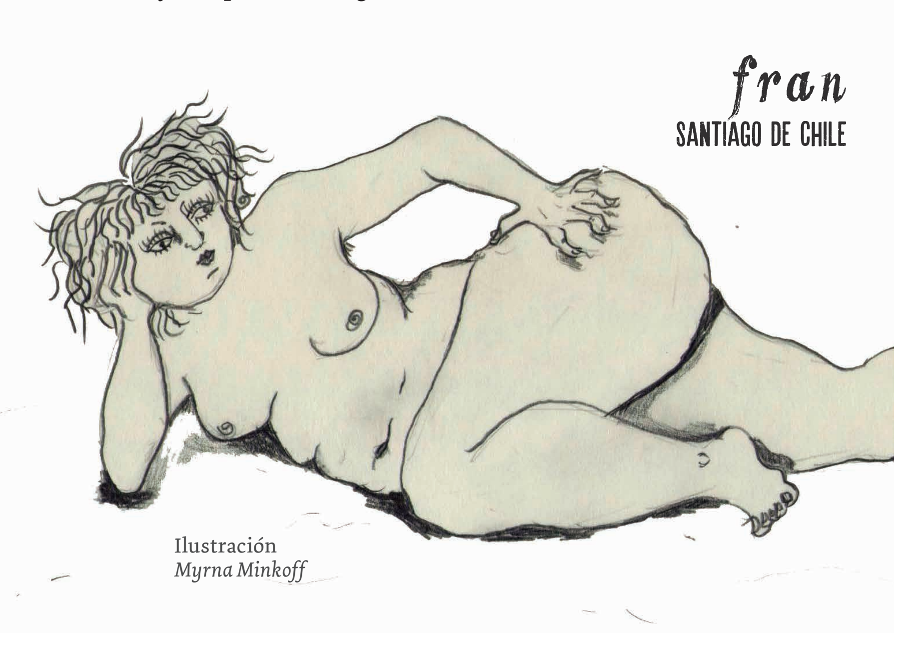


Ilustración
Myrna Minkoff



basurita

sale Gisel y vamos a mi casa.
hago pis en el baño de servicio,
entro a mi cuarto.
como si no hiciera falta tiempo,
las dos líneas inconfundibles aparecen.
son rosas.
como si hiciera falta tiempo, nos vamos al comedor,
espero. no cinco, diez minutos.
vuelvo. las dos líneas siguen ahí,
ahora sí definitiva
mente
inquebrantables. como yo.

no puedo llorar
y voy hasta el laburo de Cristian.
le cuento. me mira. se pone serio.
no puede ayudarme.

voy hasta lo de Leo,
le cuento. me mira.
le digo lo que pienso hacer.
me mira mal.

me voy. llamo a Rox.
está todo mal.
vuelvo a mi casa.
en la entrada del edificio
hay una nota pegada:
Jose, pasá por la academia.
Rox.

llamo a mi casa. no quiero volver.
mi mamá me dice: Rocío pasó por acá.
ma, le digo, en una hora vuelvo.
me despido de Gisel.
voy a la academia.

llego. entro. Rox está.
está con Jujee. están sentadas.
al lado de la ventana.
me consuelan:
aunque yo no diga nada
y me ría.
me dicen es como una basurita que tengo
adentro.
que todo va a estar bien.
que Joaco y Lois pueden ayudar
(si los aprietan un poco).
me dicen: andá a dormir. Rox agrega:
mañana a las nueve te paso a buscar.
me voy a dormir.
¿escuchás que nadie ronca?
no quiero que alguien ronque.

pasa Rox. me lleva a su obra social.
el médico me da un papel
con tres sellos en rojo, que dice: *urgente urgente urgente.*
me dice: *yo no soy juez.*

me sacan sangre.
el que me hunde la aguja
me desea suerte:
llamá en dos horas
te van a habilitar el resultado.

salgo de la habitación. me baja la presión.
me caigo para adelante. pasa un médico,
me sienta y me da a oler algo
(como perfume, pero más fuerte).
Rox está ahí. me recupero.
me siento mejor. me lleva al quinto piso.
ahí me dan un desayuno.
como las dos medialunas,
tomo el café con leche
y nos vamos a un bar.
nos sentamos, hay cortinas floreadas.
amarillas,
con florcitas muy chiquitas.
pero igual me doy cuenta.
Rocío me da una carta.
me pide que lea. yo leo:

Jose: son las 6 y media de la mañana. en dos horas y media te paso a buscar.
(...) ayer hablabas de esto como si fuese un resfrío. estuve pensando. sería mejor contarles a tus viejos. fue Pedro el que no paró de decirme que somos muy pendejas para arreglar esto. lo mejor sería decir todo en tu casa. decir en el colegio que fue espontáneo y que te justifiquen las faltas por el tiempo que sea necesario.
He visto a los peores padres comportarse maravillosamente movidos por el instinto y el amor maternal. por lo que sé, tu vieja es muy copada, y va a estar en todo momento. pensalo.
No te olvides que sos una pendeja.
Que yo voy a darte todo lo que necesites, pero que no soy menos pendeja que vos.
Por la plata no te preocupes. si hay que poner cien mil los conseguimos.

Te quiero, Rox.

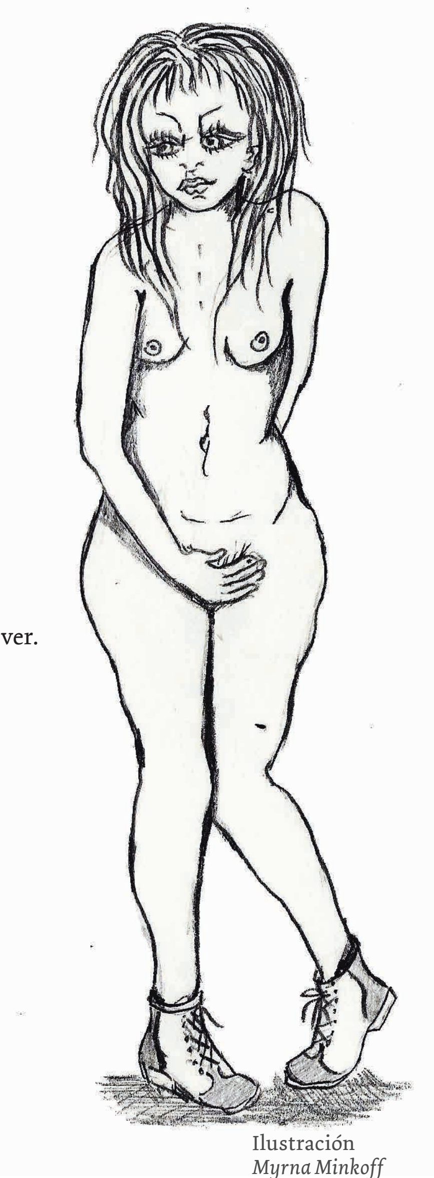
le agradezco. la miro.
le digo que si mis viejos se enteran
me matan. que mi vieja,
mirando la tele, vio a una chica
que estaba en la misma,
y mi vieja repetía no lo hagas.
y se puso a llorar.

Rox me dice de ir a lo del novio, Pedro.
no sé, quiero que la gente ni se entere.
le digo que tengo muchas faltas.
vamos al colegio.
le pido al Ruso por favor,
Rusito, no me pases la falta, poneme presente.
me pregunta si estoy bien.
sí, estoy bien.
no quiero llorar. tampoco puedo.

El defecto de la duda
ya no causa efecto.
llamo por unos resultados
...
el chico que me atendió
me volvió a desear suerte.
mejor nos vamos.
nos vamos a lo de Pedro.

hablamos con Pedro.
Pedro es más grande. entiende.
me dice que tengo que decirle
a Giuliano. yo digo
no sé.
no le digo nada a Giuliano y no lo vuelvo a ver.
aparece Max, el amigo de Pedro.
estaba mirando underground
porque se compró el video.
hablamos sobre veinte mil maneras.
pero no me gustan las clínicas.

vamos hasta Lanús.
la plata me la dio Joaco.
hago una lista:
Pedro Joaco Lois Jaime
Javier Nacho Leo Cristian Marcelo.
tacho a Cristian.
tacho a Marcelo.
cruzamos una vía.
los tres me miran,
me agarran, como si me fuera
a tirar.....


Ilustración
Myrna Minkoff

voy a tener que comer cosas
con muchas calorías.
nueces almendras castañas…
meterme las pastillas en el fondo,
bien en el fondo.
no usar tampones, levantar las patas media hora.
no hacer pis por cinco horas.
no coger por dos meses.
llega el día.
va a ser en lo de Demi,
otro amigo de Pedro.
antes nos juntamos en la academia.
somos Pedro Rox Jujee
Demi Natalia, creo
y Anna, la amiga
de Rox. la que vive en Canadá.
y yo.

hago todo en lo de Demi.
sigo las recomendaciones básicas:
me acuesto con las patas para arriba
pegadas a la pared.
está Rox. después aparece Pedro.
Anna entra. suena el teléfono.
Demi se pelea con la novia.
Anna me habla en inglés.
me hace un dibujo. después no la vuelvo a ver.
entran los demás. Demi canta
y me acaricia los pies.

me pasa a buscar Gisel y nos tomamos el 101.
es la primera vez que no llega tarde.
no me dice nada.

me despierto. estoy en mi cuarto.
no me cuesta no hacer pis.



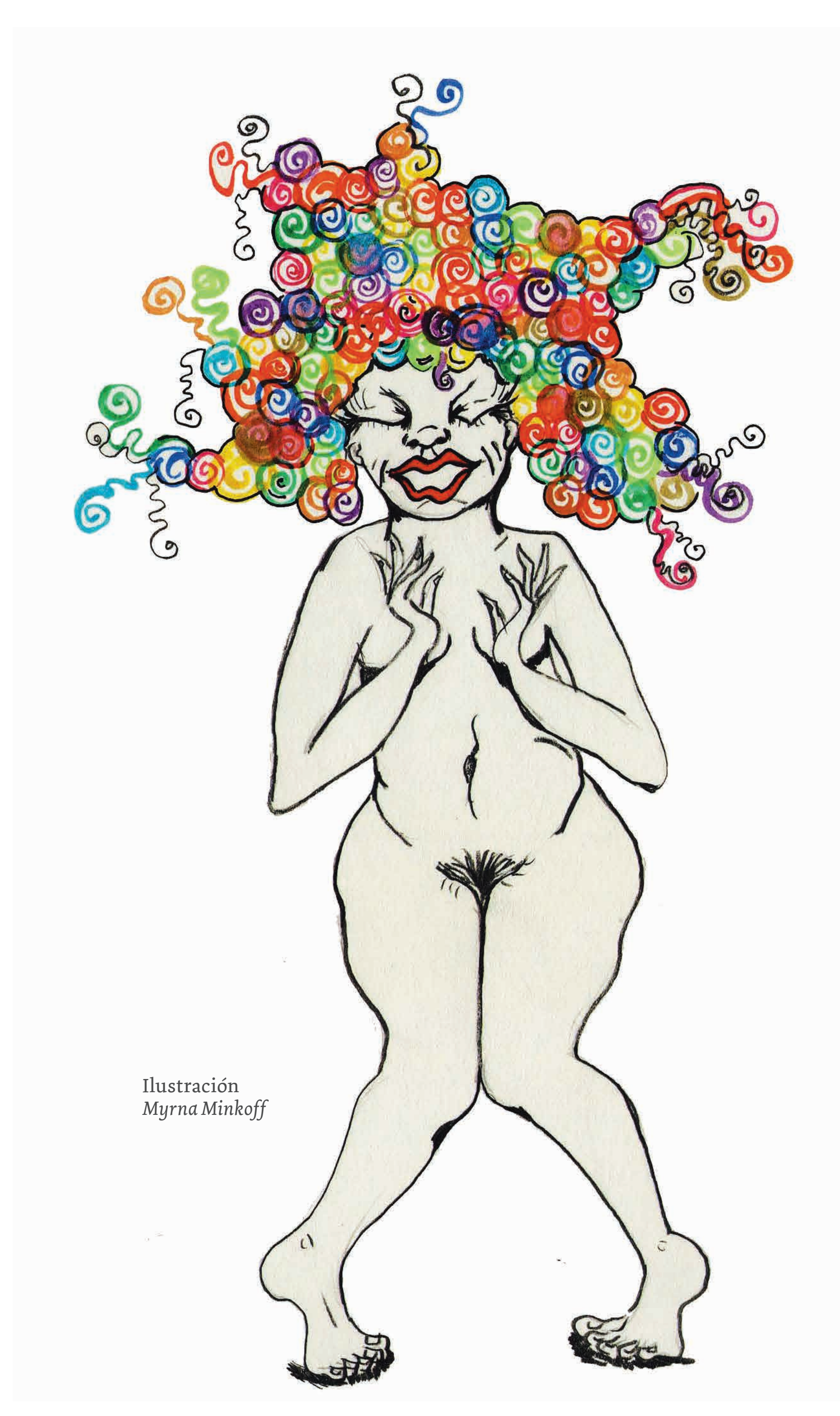


Ilustración
Myrna Minkoff

El examen dio positivo en mi trabajo, minutos antes de la salida... $1.990 fue rápido, indudable, implacable. No, no existe el instinto materno, mis instintos fueron de expulsión desde el minuto 0. Por si alguien quisiera justificar mi actuar desde la victimización, aclaro que al momento de preñarme tenía un compañero, un trabajo, mucho amor, casa, ropa, cama... yo aborté solo porque no quería ser madre... Solo porque no quiero serlo. Llamé a las mujeres de mi vida, estaba nerviosa y asustada.... Las emociones negativas fueron incrementándose con los días. Nadie hizo preguntas tontas, todas me conocen, solo había que decidir cuándo, y cómo... Incluso mi madre (la amo más desde aquel día).

Según el calendario alcance las 7 semanas, de las cuales sólo dos fui consciente, las dos semanas más extrañas de mi vida, de mi cuerpo, de mi entorno, de mi cabeza, de mi amor propio, de mi relación... de todo.

Nunca me sentí más incómoda conmigo misma, nunca sentí mi cuerpo más extraño que esas dos semanas. Vestirme me atormentaba, mirarme al espejo, sentirme tonta, culposa, ridícula, fea, cargando el resultado de mis malas decisiones y queriendo terminar con todo sin perder más tiempo. Jamás dudé... ni siquiera tuve que decidir, pues crecí decidida, se lo que quiero y aún más lo que no quiero, soy intransigente, para bien o para mal.

Mi primera visita al ginecólogo fue al azar, necesitaba asegurarme de las semanas de pregnancy (ni siquiera puedo decir la palabra). El doctor me felicitó, debo aclarar que tuve que fingir o al menos poner cara de "póker" porque en este país el aborto es ilegal... hablaba de "tu guagüita". Me preguntó si era planeado, le dije la verdad, aunque quería gritarle la otra verdad en su cara y decirle que no dijera más "tu guagüita" puesto que esa sería la primera y última vez que visitaría un ginecólogo en ese estado.

No quería que me felicitara más, no quería que me dijera más lo importante de tener una pareja en ese momento... Para mi madre fue más bien triste... ella me acompañó. Al día siguiente la ecografía no fue diferente, esta vez fui sola. Cinco semanas y media... para asegurarme, tenía que esperar dos semanas más... pero solo aguanté una.

Esa semana de trabajo, de metro, de micro, de cine, ya estaba más tranquila, pero los sentimientos malos seguían... yo quería sacarme las entrañas, yo ya no quería cargar ninguna célula extraña, ni sentir los repulsivos síntomas, yo no quería ser madre.

No diré mucho de la compra del misotrol (cytotec), fue en el mercado negro, pagué mucho dinero por ellas.

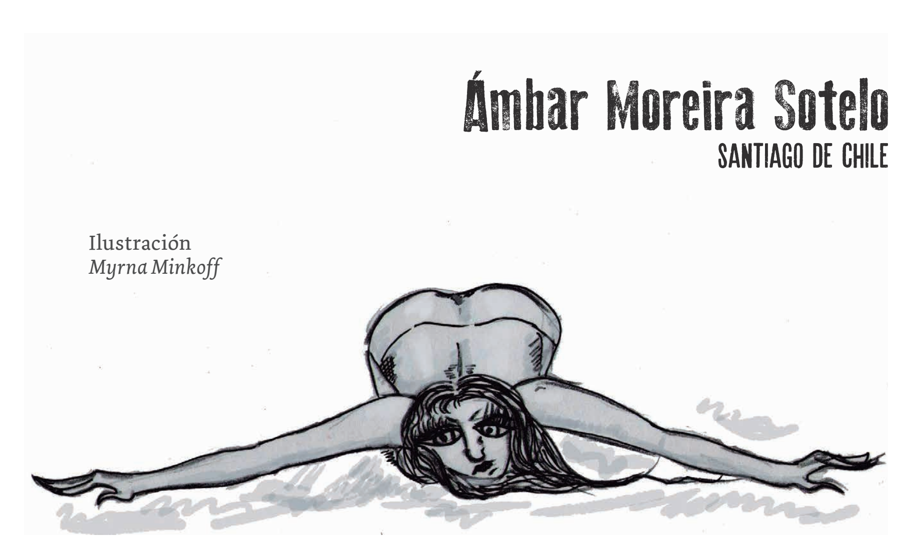
Fue un sábado... fue en familia, fue con mi mejor amiga, fue con amor... Sangré a la primera dosis... mi cuerpo sabía lo que tenía que hacer. ¿Si me dolió? Más que nada en la vida, hablo físicamente... sentí en todo momento lo brutal de lo ilegal... puedes abortar, pero te va a doler, y vas a tener miedo... esa frase me creé en ese momento. Siempre acompañada de mi compañera, de mi manual de aborto con pastillas, de la maravillosa Línea Aborto Libre, quienes me acogieron en su oficina días antes con mi dolor y vergüenza, de mi madre, de mis animales, de mis amigas al teléfono, de mi padre y su dolor... su miedo y su pena.

Sentí el aborto... sentí caer el saco gestacional, sirvió la conexión creada con mi cuerpo hace algunos años, sentí todo... más que nada alivio y dolor... prometí no volver a hacerle eso a mí útero, a mi cuerpo. No volveré a ponerme en ese estado, es una promesa... pero que quizá pueda romper... No voy a ser madre si no quiero, pero esta vez seré más cautelosa. Sangré una semana... aún tengo anemia, me estoy medicando.

Apoyo más que nunca el aborto autónomo, el aborto feminista, el aborto acompañado. Soy libre, me siento orgullosa, feliz... me siento enojada también... pienso en esas mujeres que tienen que escuchar "su guagüita", "ya te vas a hacer la idea", mujeres que no tienen acceso a la información, que no quieren ser madres y este sistema las obliga de la forma más cruel y solapada. Nunca más quiero que una mujer pase por esto en su vida... quiero aborto libre, quiero amor, pues yo decidí y quiero que todas lo hagan.

Ámbar Moreira Sotelo
SANTIAGO DE CHILE

Ilustración
Myrna Minkoff



redes de apoyo y sororidad en el aborto a la maternidad

Al momento de saber de mi embarazo, que intuía, por lo que pude detectarlo al poco tiempo, tomé la decisión inmediata de abortar. Aunque luego de un par de horas, me detuve a pensarlo bien, ya que quería cerciorarme de que no fuera el pánico de la situación el que me llevaba a tomar la decisión.

Lo pensé y no, no existía en mí la posibilidad de sobrellevar un embarazo, parir, criar…etc. Además, porque debía de algún u otro modo, enfrentar las consecuencias sociales de vincularme desde el poliamor y estar embarazada.

Conocía algunas experiencias de aborto cercanas, pero volví a ellas, a mis amigas y redes para prepararme. Esperé el tiempo que me aconsejaron, ya que tenía sólo tres semanas y al parecer el aborto sería más afectivo desde la quinta semana de embarazo.

En ese tiempo decanté la situación a mi manera, riendo, bromeando, disfrutando que aún me sentía bien porque tenía en cuenta que el aborto no era necesariamente suave y, que luego de hacerlo, debía recuperarme, quizás haciendo reposo o disminuyendo mis actividades diarias.

Una semana antes de la fecha que había escogido, al organizar mis tiempos y energías, comencé a alimentarme mejor de lo habitual, aumentando la dosis de frutas, verduras y legumbres y evitando el café, alcohol, azúcares y tabaco. Prioricé lentejas, piña, naranja, pera, kiwi, zapallo, manzanas, cebolla, ajo, espinaca, quinoa y pescados.

El día del aborto desperté sin apuro, desayuné frutas, cereales y yogurt y, luego de un rato, puse las 4 misotrol sublingualmente (12 hrs antes había tomado vía oral la mifepristona). En ese momento me encontraba sola y tranquila, ya que mi compañero, quién estaría conmigo durante el proceso, había salido a comprar algunos alimentos para cocinar. Las pastillas hicieron efectos a los 15 min aprox, comenzando a sentir



náuseas, algo de fiebre y malestar en el útero. A la media hora no pude seguir estando acostada y tuve que pararme al baño, ya que sentí que mi estómago se desprendería en una diarrea eterna.

En el baño tuve mucha diarrea y comencé a notar el comienzo del sangrado que suponía era efecto de la mifepristona que había ingerido 12 horas antes y, que en algunos casos, produce leves sangrados. Al rato de estar en el baño comenzó el vómito, el estado febril se agudizó, tiritando y sudando al mismo tiempo (tuve que sacarme la ropa y apoyar mi cabeza en las piernas), y comenzaron los dolores uterinos más fuertes. Instintivamente me apreté el abdomen como forma de aliviar los dolores, sin saber que eso ayudaba al desprendimiento del embrión.

Mi compañero ya se encontraba en la casa y estaba atento a mis sentires, preguntándome de vez en cuando cómo iba todo y qué necesitaba. Preferí que fuese así, estar sola en el baño, en silencio y concentrada en lo que iba sintiendo.

Creo que una gran ayuda fue la confianza y todo lo que me conocía mi compañero, que fue capaz de leerme sin mucho diálogo de por medio, ya que los dolores y el estado febril me demandaban mucha concentración para sobrellevarlos.

Fue intenso y doloroso, el malestar era muy generalizado, más allá de los dolores uterinos la fiebre, el calor, el frío y el asco me tenían cerca del desmayo (cosa que no deseaba).

Según las experiencias que conocía, mis períodos de dolor, que fueron dos con las mismas características, no fueron largos. El primero que comenzó media hora después de haber puesto las pastillas, duró cerca de 40 minutos y los pasé en el baño. Posteriormente tuve un período de 20 minutos donde pude recostarme con un guatero de agua caliente y donde pude reponerme un poco, ya que el segundo periodo de dolor intenso también lo tuve que pasar en el baño y duró los mismos 40 minutos del primero.



Ilustración
Myrna Minkoff

Al terminar el segundo periodo de dolor intenso me recosté, intenté hidratarme (durante los dos periodos que pasé en el baño me sentí muy deshidratada, con la boca muy seca, por lo que debía pararme a beber agua del lavamanos) y comer algo, aunque no pude ya que aún sentía algo de náuseas. Ya eran cerca de las 3 de la tarde, estaba cansada y me quedé dormida en compañía de mi gata sin percatarme.

Dormí muy profundo y al despertar, casi sin dolores, fui al baño notando mayor sangrado y algunos coágulos mayores, además de parte del saco gestacional. Me habían recomendado revisar lo que iba botando en el baño, pero no fue posible ya que la diarrea fue muy intensa y me impedía revisar.

Eliminar lo que supuse era el saco, sentirme mucho mejor y poder hacer reposo, compartiendo con mi compañero y un amigo que fue a vernos, me hizo sentir un gran alivio e intuir que todo había salido bien.

Hice reposo dos días, donde tuve dolores de útero parecidos al menstrual, donde procuré alimentarme bien, evitar los consumos antes mencionados, hacer cama, descansar, leer y comenzar a recuperarme. Tuve la compañía de una amiga y su hijita, quienes me cocinaron y cuidaron al día siguiente del aborto, con quienes también conversé y me divertí a modo de poder distraerme.

Desde el día lunes hice mi rutina semanal normal, incluyendo trabajo en oficina, traslados, etc., sintiendo un poco más de dolor y sangrado, lo cual duró en total unos cinco días, momento en que volví a eliminar lo que creo también era parte del saco gestacional (tenía textura y consistencia similar). Desde ese momento los dolores y sangrado prácticamente dejaron de existir, "goteando" solamente los días posteriores.

A las dos semanas de haber realizado el aborto acudí a un doctor que contactaron redes de mujeres feministas, que era de confianza y que conocía mi situación. Él se percató que todo estuviese bien y que el embarazo había terminado sin complicaciones, lo cual fue un gran alivio, ya que más allá de casi tener la certeza de que todo había salido bien (ya no me sentía embarazada, ni náuseas ni dolores de mamas seguían estando presentes en mi cuerpa –a pesar del poco tiempo de embarazo sentí síntomas en las mañanas de esas semanas-), en algunos momentos dudaba, a partir de que el sangrado no fue tan abundante, a que fue "corto", a que los dolores no fueron tan terribles, etc.

Finalmente nos damos cuenta que todas nuestras cuerpas son distintas, por lo que todos los abortos también lo son, influyendo mucho en este proceso nuestros momentos personales, el cómo nos preparamos, nuestra alimentación, decisión, tranquilidad y compañía, cómo nos informamos y cómo nos nutrimos y aprendemos de nuestras compañeras y sus vivencias.

Mantener redes de mujeres, compañeras feministas, es clave para sobrellevar con tranquilidad, apoyo y sororidad un momento que, más allá de ser "terrible" o "importante", involucra nuestras cuerpas, su integridad y nuestras emociones-sensaciones.

Debo decir que a través de ellas conseguí las pastillas rápidamente, a un precio muy consciente, tuve mucho cariño y apoyo y logré atenderme con un doctor de confianza, sin el miedo a "ser descubierta" o a que te miren raro o feo.

Tenemos mucho saber y sabiduría, y existen plantas y alimentos que también nos la brindan, ¡compartámosla!

Anónima
VALPARAISO, CHILE



Ilustración
Myrna Minkoff

superposiciones

Una noche le dije a mi novio que creía estar embarazada y le pareció imposible.

Fue un verano en Mendoza, el lugar donde viví hasta que vine a estudiar a Bs. As. Volvía, como siempre en vacaciones, a visitar hermanos y amigas. Tenía 26 años y paramos con mi novio en un departamento que nos prestó su familia. Quedaba en un edificio menemista, con salón de usos múltiples y gimnasio. Un lujo que se combinaba bizarramente con nuestra precariedad.

Mi hermano, por entonces, había pasado 36 años sin saber quién era su papá biológico o si estaba vivo. Aprovechando esta estadía sin apuros, lo arengué nuevamente para que lo busquemos a través del laberinto escabroso que nos dejó la dictadura y él estaba dispuesto esta vez. Entonces comenzamos junt@s una aventura dolorosa y sanadora de búsqueda y reencuentros.

En principio se hacía engorroso, porque nuestra mamá se suicidó hace años y vivió silenciando esa parte de su pasado y del nuestro. En consonancia, la memoria de la familia esta distorsionada, erosionada, agujerada. Pero Mendoza, impenetrable y conservadora como es, también cuenta con una red afianzada de solidaridades antioscurantistas, capaz de apañar en estas diabólicas peripecias a las que nos han acostumbrado.

Por eso, no tardamos mucho en encontrarnos con ell@s o tal vez ser encontrad@s nosotr@s. Mi sensación novelesca es que estas personas estaban ahí esperando, cual seres mágicos, a que nos cansáramos ya de no saber...

Ellas y ellos, que habían conocido a María -nuestra mamá- o habían conocido a Talita -su versión subversiva- o habían sido compañer@s de algún compañer@ de ella o ellos -los posibles padres- nos tomaron de la mano para acompañarnos por los pasillos de las instituciones, se sentaron en muchos cafés a contarnos lo que sabían, pensaban, creían, mantuvieron inesperadas conversaciones al teléfono con nosotr@s, confundid@s hij@s de la noche.

Lo que sabíamos: Talita de 18 años se había casado con Juan, compañero de organización, quien probablemente era esquizofrénico y de una calaña peligrosa. La única vez que desplegó esta historia, mi mamá me contó que mientras vivían con la familia de él, este tipo podía despertar napoleónico y en el mismo desayuno agarrar un cuchillo y ponérselo en la garganta, mientras su familia espectadora tomaba con naturalidad la escena con el yerbiado. Luego se mudaron solos a una pensión donde la mantenía encerrada en la habitación con candado mientras él no estaba y fue gracias a una vecina que Talita consiguió huir. Ahí, compañerxs de la organización donde militaba, le encontraron refugio en casa de Pedro. Talita y Pedro, que hasta entonces

no se conocían, tuvieron algún tipo de relación sexo-afectiva por lo que el papá de mi hermano podía ser cualquiera de los dos.

Elena, compañera de celda y amiga fraterna de Talita en la cárcel, nos dio cita un sábado por la mañana en un café del microcentro. Había pasado 7 años presa de los cuales sólo un tramo compartió con nuestra mamá. Nos contó que Juan, a pesar de estar desaparecido desde el 76, era sospechado de haber sido informante de los milicos y que esto hizo muy difícil para Talita las relaciones con otras presas políticas. Sobre el asunto parental, Elena no recordaba nada sobre la existencia de Pedro, por lo que asumía que el papá de mi hermano debía ser Juan. Que fuese él nos parecía un mal panorama.

Rafael, también ex-preso político, nunca conoció a Talita pero nos acompañó a la secretaría de Derechos Humanos de la Provincia. Nos vimos los tres frente a un joven recién asumido en su cargo, que oyó desorientado nuestra caótica historia. Todo nos resultaba complejo de explicar, pero aún más bizarro era contar lo que ustedes acaban de leer a un funcionario. Él nos dijo, o tal vez fue Rafael, que los restos de Juan habían sido encontrados por el equipo de arqueología forense hace unos años, en una fosa común en el cementerio de Las Heras; entonces el joven le propuso a mi hermano hacerse un ADN y despejar la duda.

Después de esto caímos a la fiscalía que lleva adelante los juicios por delitos de lesa humanidad en Mendoza. Una casa de dos plantas donde se apilan miles de archivos de la dictadura en todas sus habitaciones, desde el piso hasta la altura de los ojos. Nuevamente contar los retazos de historia, esta vez a una fiscal jovencísima, que luego de oírnos, en tres movimientos, nos alcanzó unas carpetas. ¡Todos esos nombres, esas vidas, ocupan un espacio en esa casa y ella sabía cuál!

Se trataba de los prontuarios de subversivos de Talita y Pedro, además del archivo del juicio por la desaparición de Juan. En el prontuario de Pedro vimos por primera vez su nombre completo, dónde había nacido y vivido en Mendoza, todas sus detenciones y la cantidad de años que había pasado en la cárcel. Mi hermano tomó nota de estas cosas… Cuando abrimos el prontuario de Talita, en el folio dos, alcanzamos a ver la foto de una piba de 19 años, un ojo en compota, ojerosa, abatidísima. Ahí sí, es como que solté y caí y me dejé llorar por primera vez en esta búsqueda.

Como la fiscal nos dio copias me las llevé al departamento menemista y me puse a leerlas esa misma siesta:

Juan es fusilado de 37 balazos en un “enfrentamiento con la policía” en Maipú, su cuerpo aparece como NN en diciembre del 76, pero lleva desaparecido desde septiembre del mismo año, cuando es detenido camino a la universidad. Talita es detenida por primera vez antes de la dictadura junto a Pedro, en septiembre del 74. Hago las cuentas y aún no esta embarazada; son sobreseídos luego de unos días. A partir de ese momento será muy poco el tiempo que les queda junt@s porque en octubre Pedro vuelve a caer preso y va a pasar el resto de la dictadura en la cárcel, salvo por unos pocos meses de libertad entremedio.

Me metí en la ducha a gritar… llanto y agua… Sentí en el cuerpo como estar

siendo ella. Estoy embarazada y llevo vida dentro mientras todo afuera es pesadilla. ¿En medio del terror un cuerpo se rebela contra la muerte y se embaraza? Vi a mi hermano bebé y a mi hermano niño... ¿Cómo se puede ser madre así? perseguida, huyendo, dolida hasta la médula, decepcionada hasta el suicidio. Lo parió en medio de la nada y no pudo acompañarlo a encontrar un padre... Y aquí estamos, retomando las cosas por donde las cortaron...

El último encuentro de ese verano fue con una amiga de Pedro que nos facilitó datos para ubicarlo. Pero me advirtió que había un chileno y también un porteño, con los que se decía o ella creía, que Talita había compartido más que refugio durante el tiempo que estuvieron tod@s escondid@s, exiliad@s de la vida. Mi hermano no pudo estar presente en esta charla y ya eran cuatro los posibles padres.

Desde esa ducha angustiosa intuía mi propio embarazo y en medio de todo comencé a tener "síntomas". En estas vacaciones, no pagadas y sin ahorros, trabajé de camarera, corriendo de 19 a 7, sin parar. Claramente estaba cansada, pero lo raro era tener sueño todo el rato y náuseas que sólo cuando comía algo se me pasaban.

Le comenté al novio mi temor y le pareció imposible... ¡Imposible! ¿por qué? Estábamos cuidándonos a medias tintas, recordaba un sexo sin forro particularmente envolvente y yo sentía: fue ahí mismito... Esa noche, me dormí sabiendo que cuando me despertaran las ganas de ir al baño me aplicaría a la inquietante tarea de hacerme un test de embarazo.

Hice pis al amanecer en una vasijita de plástico y le puse la tirita de papel y no hubo suspenso porque las dos líneas aparecieron inmediatas, una después de otra. Despabilé al compañero, le conté, nos angustiamos y me quedé dormida. Al despertar era una mujer encinta dispuesta a abortar.

Me siento afortunada de haber sabido y podido hacer amigas desde chica. Siempre pude apañarme con las mías cuando el patriarcado, en muchas formas y ocasiones, nos dio duro en la cara. Es la mejor explicación que encuentro cuando me preguntan qué es el feminismo para mí o por qué lo soy... Una amiga desde Buenos Aires activó sin dilaciones y me confirmó que había conseguido pastillas de misoprostol. Mi compañera de casa, otra valiente, se había hecho un aborto así el año anterior y yo había quedado sorprendida de la autonomía con la que había resuelto la cuestión. Ella era para nosotras una exitosa pionera del aborto con pastillas, teníamos un procedimiento que funcionaba y podíamos asumirlo nosotras mismas. Era un momento jodido, pero todo esto para mí es tener suerte.

Llegué una mañana a Bs. As., mi cuerpo casi ha olvidado los nervios y el miedo. En casa me esperaban estas dos amigas con todo lo necesario para abortar. Quise hacerlo con ellas, dejando al compañero fuera del asunto. Ese día resultó trabajoso pero amable, fue de reencuentro y sangrado. Tenía muchísimo para contarles.

El método que usé fue de 12 pastillas de misoprostol, colocándome 4 bajo la lengua cada 4 horas. (12 pastillas/12 horas). La peor parte fue soportar esos pastillones grandes bajo a lengua durante 20 infinitos minutos. Se van disolviendo y dan ganas de escupirlas de lo feas que son, hacen doler porque te lastiman esa zona tan sensible de

la boca. Para evitar vomitarlas tomaba sprite con gotitas de reliveran. Luego cuando empecé a sangrar usé toallitas para medir la cantidad; la idea es estar atentas por si se provocara una hemorragia pero tuve tanta diarrea que sólo podía estar sentada en el inodoro. No tuve dolores fuertes, ni vómitos, ni fiebre, todo fue bastante calmo. Me quedó un sangrado leve como 5 días más y al décimo fui a hacerme una ecografía para saber si todo había sido evacuado.

La interrupción parecía haber salido bien pero había que confirmarlo. Dos semanas más tarde elegí el lugar más transitado y popular que se me ocurrió para hacerme una ecografía, una salita frente a la plaza Constitución. Ahí debían lidiar con muchas situaciones como para andar jodiendo por un aborto. Le dije a la ginecóloga que había perdido un embarazo y pareció entender la situación porque me dijo: "todo salió bien". Mi útero estaba vacío y sano.

Cuando retomé el curso de las cosas detenidas, volví al ruedo familiar.

¡Pedro tenía Facebook! Vi su foto... se parecía muchísimo a mi hermano y se la mandé: "es tu papá". Entonces mi hermano le escribió: "podría ser tu hijo". Pedro contestó que de hecho sí, era su padre.

Lo conocimos pronto y es un señor estupendo. Laburante, dibujante y escritor que no se deja morir por la rutina de un trabajo ni por las asperezas de la vida.

Difícil y fácil, ¿porqué no?.
Jodido y sanador, en simultáneo.
Pasado y presente, superpuestos.
Pasar por el propio cuerpo vidas pasadas,
mutar en un verano.



Ilustración
Myrna Minkoff

Estaba en segundo año de la U y tenía 20 años cuando quede embarazada. Tuve la valentía de contarles a mi mamá, papá, y mi hermana sobre la decisión de abortar, fue lo mejor que pude hacer, tuve el máximo acto de amor y apoyo en todo el proceso.

Me conseguí misopostrol a través de una amiga que también estaba embarazada y que también quería abortar. Supimos que la persona que se encargaba de la distribución de las pastillas era un médico conocido en Calama por hacer abortos clandestinos y que incluso había estado preso hace varios años por una denuncia de una chica que se había practicado un aborto quirúrgico con él.

Mi amiga le da mi número personal a una chica, quien me haría el acompañamiento. Me llama y me da el valor de las pastillas y quedamos en que me pasaría a buscar a mi casa para ir ambas a buscar las dosis. Llegamos a una casa en pleno centro de Calama, subimos al segundo piso y había una señora que me explicó que las dosis eran intravaginales, que ella me pondría la primera y que la próxima dosis me la tenía que poner exactamente igual a cómo lo hizo ella.

Recién en ese momento pude pensar en toda la situación a la que me enfrentaba. Me pone la primera dosis de miso y la misma chica, me lleva a mi casa, me tranquiliza y aclara dudas sobre lo que sucederá, luego le hago la entrega del dinero. En casa, mamá y papá me esperan, me ven tranquila y ellos también bajan la ansiedad. Ese día estuve acompañada por mi hermana durante toda la tarde, me sentí muy amada y protegida, en la noche debía ponerme la segunda dosis, a las horas tuve las contracciones y aborté, todo fue muy rápido. Me sentí aún más aliviada. Al otro día desperté muy bien, con ánimo a pesar de que seguía con dolores y de que seguía sangrando. Recuerdo que papá me cuidó mucho, estaba pendiente de las cosas que comía y de mi ropa, me fajó para que todo volviera a su lugar, de que estuviera abrigada y que descansara.

Hoy a mis 27 años, me siento inmensamente afortunada por no morir en el proceso. ¿Cuántas compas han pasado por lo mismo y mueren en el intento? ¿Cuántas pasan por esto solas? ¿Cuántas hermanas mueren por falta de apañe? ¿Cuántas han terminado en manos de farsantes, en lugares insalubres y operadas en pésimas condiciones?.

Es allí, cuando la cuerpa llena de sensaciones y emociones, al saber esta asquerosa realidad, alerta y hace que una decida que no permitirá que ninguna compañera sienta que es la única que aborta o que está sola en esto.



decidir

Hace dos años y un par de meses descubrí que estaba embarazada. No era realmente un gran momento emocional y fue algo muy difícil, porque aunque una siempre decía que en caso tal decidiría por el aborto sin dudar, enfrentarse de hecho a la situación es un cuento completamente diferente, por diversas razones. Recuerdo el temor. Para el momento en que me enteré estaba terminando mis estudios universitarios, faltaba un par de semanas para graduarme. Así que no tenía trabajo, ni entradas de dinero constantes, ni seguro médico. Mi relación sentimental con mi compañero era compleja, realmente no me sentía muy querida por él, fue en muchos momentos una relación emocionalmente desgastante, de la que solo salí hace poco tiempo y de una manera muy brusca, con situaciones que aún no comprendo, que quizás jamás comprenda. Sin embargo, durante toda esa situación él me apoyó. En lo primero en lo que pensé al enterarme fue en mis papás, principalmente en cómo actuar sin que ellos se enteraran de lo que me estaba pasando. Crecí en una familia increíblemente católica, donde el aborto está mal, aunque estoy segura que en varias ocasiones a cualquiera también se le habrá ocurrido abortar, por las razones que fuera. No pensaba contarles para no desatar esa tormenta, como si en mi silencio no estuviera ya en una y porque no quería que nada obstaculizara mi decisión.

Pensé en el dinero. Se necesitaba dinero para todo. El dinero que me permitió continuar fue el que muy solidariamente mi amiga me ayudó a conseguir y también, mi compañero. La primera prueba que me hice fue de orina y acudí a una institución de orientación donde las hacen gratuitamente. Fue el día que me enteré. Desde que empezó la espera del tiempo de la prueba fue positivo. Después de rellenar unos formatos, salimos de allí y fuimos a caminar un poco, comimos un helado y nos acostamos en el pasto del parque a hablar. Qué íbamos a hacer. Para mí era muy claro, no había otra opción. Yo iba a abortar. Hablamos poco, creo que estábamos desconcertados. Nos separamos, fui a buscar a mi amiga y él de nuevo a la universidad. Estando con ella, hablamos sobre las posibilidades. Un aborto químico o un legrado. Desde el principio yo expresé mi deseo de que primero quería intentarlo con las pastillas y, en el peor de los casos, pasar a lo otro. Primero era necesario saber cuánto tiempo tenía, para lo que necesitaba examen de sangre (para confirmar el de orina) y una ecografía. Llamamos a la persona que yo conocía que tenía el contacto de dónde conseguir las pastillas, sin prescripción, ni tanto problema. Conseguimos el dinero.

Al otro día fui al examen de sangre, si era positivo te hacían la ecografía, costó $30.000. Qué momento tan extraño. Primero, positivo. En la ecografía me dijeron que tenía poco más de un mes. Al finalizar, la persona que hace la ecografía te dice “Vas a ser madre. ¿Felizmente?”. Es la forma, digamos sutil, de saber si la persona está buscando o no abortar. Porque sí, en Colombia es ilegal interrumpir un embarazo, a no ser que la vida de la mujer embarazada corra un grave riesgo, si es el resultado de

una violación o incesto o cuando el feto tiene malformaciones que ponen su vida en riesgo. Yo me quedé en silencio. Recogí las impresiones y me fui. Pero me devolví a preguntarle cuánto costaban las pastillas si yo deseaba usarlas. Me dijo que $180.000 y que ellos guiaban el procedimiento. Sentía miedo porque sabía que físicamente era un proceso difícil y si se complicaba no podía asistir al médico, pagar uno particular es caro y tampoco tenía mucho tiempo para recuperarme, en muy pocos días iba a ser mi grado y estaría con mi familia y se darían cuenta de mis malestares. Obviamente no compré las que me ofrecieron en ese lugar, sino las de la persona que tenía el contacto. Costaron $80.000. Se llaman Cytotec y el proceso fue guiado por una amiga que es enfermera.

Lo hicimos en la casa en la que vivía mi compañero. Yo había dicho en casa que tenía unas cosas pendientes por solucionar y que me iba a quedar en casa de una compañera para eso. Eso me daba dos días. Después de realizar el proceso con las pastillas me quedé acostada y como a las 2 o 3 horas inició un sangrado. Tenía muchos cólicos, pero me sentí un poco aliviada, creí que estaba funcionando. Los cólicos y el sangrado duraron hasta el día siguiente. No me pareció en ese momento tan fuerte, pues para mí la menstruación siempre ha sido algo terriblemente doloroso. Así que esa parte fue soportable. Los días siguientes apenas si tenía un leve flujo sanguinolento. Pero me seguía sintiendo insegura. Pasó como una semana y empecé a preocuparme más y a querer confirmar si había funcionado o no. Juntamos de nuevo dinero con mi compañero y fui a otra ecografía. Las pastillas no habían funcionado. Pensé en volver a intentarlo, pero iba a esperar una semana o más, pues estaba débil y ya en esa semana sería mi grado.

Un día antes de mi grado, salimos a enloquecernos un poco con mi compañero y un amigo, hubo un poco de tragos, drogas y rock and roll. El día de esa ceremonia, traté de estar un poco tranquila, como de asumir ese espacio sin pensar tanto en lo que me estaba pasando, de disfrutarlo. Mi cuerpo se sentía débil y creo que me deprimió bastante que mi compañero no apareció ese día, porque era alguien que sabía lo que me estaba pasando y quería que estuviera en medio de todo eso conmigo. Al día siguiente lo vi y me quedé en su casa, por fortuna. En un momento de la noche, mientras veíamos una película fui al baño. Sentía ganas de orinar y un poco de cólicos. Cuando me senté a orinar empecé a sentir cómo una masa grande empezaba a salir de mí. Fue doloroso e inesperado. En medio de mi miedo, envolví mi mano con papel higiénico y mientras me limpiaba, ayudé a que terminara de salir. Era del tamaño de un pájaro pequeño y se sentía pesado. Salí del baño muy mal, ver eso me impresionó bastante, mucha sangre, coágulos, no es la forma en la que debería ser para una. Mi cuerpo estaba totalmente débil, sentía frío y temblaba. Estábamos asustados. Tenía más miedo que antes porque sentía que me desvanecía, incluso pensamos que de seguir así tendríamos que buscar la forma de ir a un médico y eso planteaba el caso de tener que pensar qué decir específicamente, sin tener que decir que me había practicado un aborto, uno totalmente voluntario, deseado. Tuve que aguantarme el dolor, los cólicos, la debilidad, la depresión que me generó este bajonazo, porque fue algo brusco y repentino, en casa de él, luego en mi casa los días que siguieron, con

analgésicos comunes. Pasó un mes, más o menos, para que mi cuerpo empezara a sentirse mejor.

La ilegalidad nos niega la posibilidad de recibir la atención que nos merecemos para que nuestros cuerpos puedan superar estas situaciones, condena a muchas mujeres a practicarse legrados en “clínicas” clandestinas, sin condiciones que garanticen una atención digna. Eso sin mencionar el asunto de clase. Aunque sea ilegal, estoy segura de que muchas mujeres con dinero y que se practican abortos, no acuden a los lugares a los que yo evité ir (donde la atención tampoco es barata, $300.000 o $400.000), razón por la que escogí en primera instancia el uso de las pastillas. Pero a los que hubiera TENIDO que acudir (sí, así con mayúscula) porque no habría podido ser de otra forma. Porque aunque sea ilegal en este país, para mí es legítimo poder decidir sobre mi cuerpo, sobre mi vida. Porque ser madre también debe ser opcional, porque no creo que es la finalidad social de la mujer ni mi realización personal.

Al principio solo supieron de mi experiencia mi hermana, mi amiga y mi compañero. Con el tiempo me he ido abriendo más al respecto, siento que me he ido liberando -paulatinamente- de las presiones, del temor a los juicios, a asumir abiertamente mi posición frente a mi cuerpo, la maternidad, el amor. Es complejo, sí, es todo mitad ruptura, mitad iniciación, pero si no lo rompo, el paradigma, no lo puedo cambiar.

Me encantó esta convocatoria, porque nos unimos mujeres a pesar de las distancias.

Gracias a todas las compañeras que me han leído, un abrazo fraternal. Tenemos aún mucho por qué luchar.

Anónima Siete Fuentes
BOGOTA, COLOMBIA



Ilustración
Luciana Campilongo

La decisión fue tomada con rapidez, vehemencia y premura.

Rápidamente recordé que una amiga me había hablado de un recetario de hierbas cuando vivió su propio proceso. También vinieron a mi memoria los nombres de todas las compañeras que me podían ayudar a conseguir la dosis.

Imposible negar que sentí miedo. Miedo de que no resultara, miedo a que tal vez los contactos fallaran y no pudiera obtener las pastillas, miedo a que algo saliera mal. Paralelamente comencé el proceso herbal, la ruda, la borraja, el perejil…y así…ruda, borraja y perejil.

Cuando mi amiga me avisó que ya tenía la dosis, traté de que nos juntáramos lo antes posible para tenerla en mi poder. Estaba ansiosa. Al vernos lo primero que hizo fue darme un gran abrazo y recuerdo que tuve ganas de llorar. Ella me hizo las preguntas que hasta ese momento nadie me había hecho; me hizo cuestionar la decisión, no porque ella estuviera en contra del aborto, sino porque – así lo entiendo yo- quería asegurarse que la decisión que yo estaba tomando, no era más que un arrebato del cual me podría arrepentir de un momento a otro.

En esos instantes sentí que ella era dura conmigo, me molesté…harto…, quería que el tiempo pasara luego para poder irme y que ella no siguiera diciéndome nada. Sentía que de una u otra, ella me estaba sermoneando y eso no era lo que yo quería.

Con las pastillas en la mano, partí rumbo a la casa de mi mamá, lugar donde afortunadamente iba a poder realizar el aborto. En la casa estaría ella, mi hermana de 19 años y mi hermano de 24. Ambas sabían lo que haría, pero él no.

Siempre he sido muy transparente con mi familia, en especial respecto de las cosas importantes, por eso sentía que debía contarle a él; además, si la cosas no resultaban bien, podría contar con su ayuda para recibir asistencia médica.

Contarle no fue fácil… por mucho rato pensé en cómo hacerlo… pero todo iba a ocurrir en la misma casa donde él estaba… tendría que haber mentido, haberme escondido…. y claramente fuerzas ni cabeza para eso tenía. Su recepción fue dura, casi no me miró a los ojos, me dijo que no estaba de acuerdo pero que yo era su hermana… así que había que darle para adelante no más.

Cuando inicié el tratamiento, el proceso fue muy rápido, mucho más de lo que esperaba. Las contracciones – ahora sé lo que son- llegaron con fuerza; al poco rato ya sangraba, mientras que proporcionalmente el dolor subía y subía.

Mi hermana estuvo siempre acostada al lado mío. Se ocupó de mantenerme abrigada y fue quien respondía las llamadas y mensajes de todas las compañeras que estuvieron – desde la distancia- pendientes de cada una de las etapas.

Antes de dos horas, lo más duro ya había pasado. Recuerdo que me tomé un té y pronto me dormí. Físicamente nunca tuve complicaciones y estoy convencida de que en eso las hierbas tuvieron un rol fundamental.

Por exigencia de mis amigas y mi mamá, me quedé en Santiago al menos 10 días... ya no recuerdo bien... luego de eso, volví a Concepción. Estando aquí... sin que nadie supiera lo que yo estaba viviendo... comenzó a hacerse difícil lidiar con las emociones y con todo lo que me pasaba luego de haber abortado.

Un día sentí que el tema me atormentaba más que un poco – más que mal fui católica practicante hasta casi los 20 años- y decidí buscar imágenes de cómo estaba el feto en el momento del aborto... eso fue muy tranquilizador. No obstante, sentí que no era suficiente y quise hacer una especie de rito en el que le hablé directamente a ese hijo (sentí que era hombre) que me había elegido. Le expliqué por qué no pude recibirlo en el momento en el que él buscó llegar a mí. Le pedí que comprendiera mi situación y que tal vez, si él quería, podíamos volver a intentarlo en un tiempo más... pero que ese no era mi momento.

Luego de eso, la calma volvió a mí por harto tiempo. Posteriormente me empezaron a acosar los fantasmas de mis tiranos internos ¿se lo contarás a todxs tus amigxs?, ¿qué pasará cuando tengas una nueva pareja.... le contarás? , cuando el/la ginecólogx te pregunte si has tenido embarazos, ¿qué vas a responder?, ¿vas a mentir toda tu vida?, ¿cuáles serán tus respuestas o comentarios cuando el tema salga en la mesa de una conversación? Muchas de estas preguntas siguen rondando en mi cabeza... algunos días con más fuerza que otros.

A nueve meses del encuentro furtivo que me llevó hasta el aborto, me junté con la contraparte. Le conté lo que había ocurrido y la decisión que había tomado. Su primera reacción se me hizo muy sorprendente, casi no se le movió un músculo. Acordamos hablar al día siguiente con más calma.

En ese encuentro quise contarle con algunos detalles lo que había pasado, las razones que me llevaron a tomar la decisión y cómo me sentía ahora al respecto. Estoy convencida de que el hablar el tema entre los dos, me permitió reconciliarme con varias partes de mí, que de tarde en tarde sacaban las garras para molestar y herir. Hoy la espalda está un poco menos curvada y la cabeza un poco más erguida



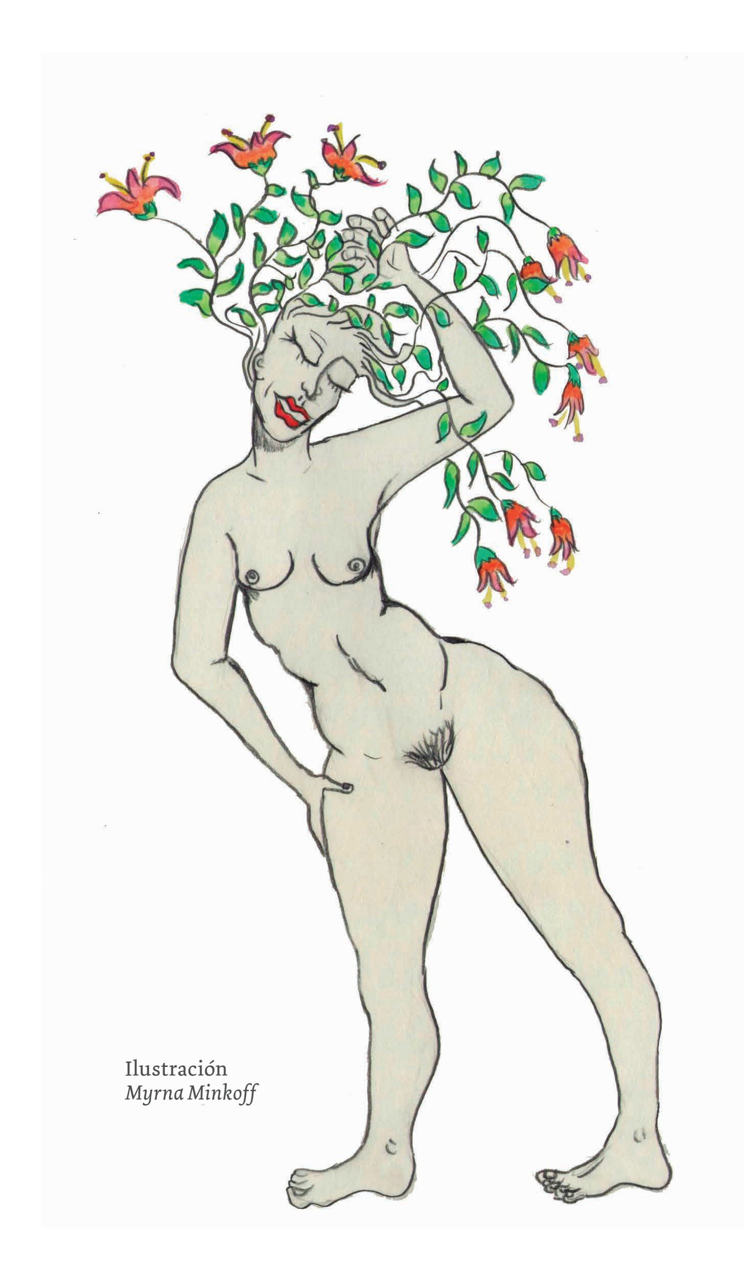


Ilustración
Myrna Minkoff

Hace unos días me notaba un poco diferente, un poco menos yo, cada vez que me paraba frente al espejo, pero no sabía qué era... quizás me lo estoy imaginando, me dije a mí misma.

Ese día no tenía nada que hacer y no quería hacer nada, me había acostado cansada el día anterior y cansada me había levantado ese día, así que decidí que sería un día maratónico de la serie del momento (The L Word)... entonces en uno de los varios capítulos que vi ese día, una chica de la serie –Alice, una chica bisexual, que salía con un chico lesbiano (Nunca había escuchado algo como eso, ni en las películas más bizarras)...- comparte con su grupo de amigas lesbis que puede que esté embarazada, ¿Por qué?, ¡PORQUE TENÍA RETRASO! Y en ese instante mi cabecita empezó a sacar cuentas como nunca lo había hecho, intentando recordar cuándo había sido mi último periodo, cuánto había durado, cuánto hacía ya de esa fecha, cuándo había tenido intensas sesiones de placer con mi compañero, y el condón... y en mi cabecita explotaron tantas preguntas a las que no podía dar respuestas porque mi razonamiento no funcionaba, porque ya me estaba imaginando con una guagua en uno de mis brazos y un saco de pañales sucios en la mano... Me obligué a mí misma a calmarme, por ende, pausé la serie, me fui a preparar un tecito de manzanilla, fui en busca de un cuaderno y un lápiz... y mi celular. Me senté a la mesa y empecé a buscar en el historial de conversaciones con mi mejor amiga (por ese entonces tenía 16 años, hace poco había empezado a conocer las bondades del sexo... por ende le contaba todo, TODO, con lujo de detalles) y ahí empecé poco a poco a encontrar algunas fechas en las que había tenido sexo con mi compañero, y si había sido con o sin forrito, o si en su ausencia había sido coitus interruptus... ya tenía un poquito más claro el panorama y no era auspiciador. Pero aún faltaba algo... la fecha de mi última luna... ¡no podía recordarlo! en ese entonces no era muy regular y... ¡mi mejor amiga! ella y yo habíamos tenido la luna en la misma fecha (¿cómo lo recordaba? Ambas andábamos como lagartijas en busca del solcito), y ella era mucho más organizada que yo, así que le pregunté, "¿Cuándo fue tu ruler?" a lo que ella respondió "se me cortó hace 2 semanas, este mes no coincidimos :(, por? :o"...

¡AHHHHHHH! Entonces opté por lo sano... apagué el celular, busqué todo el dinero que tenía guardado en caso de emergencia y fui a la farmacia en busca de un cargamento de test de embarazo, compre 5, todos diferentes. Y corrí a mi casa. Llegué. Los abrí. Fui al baño. Me senté en el W.C y... ¡el pipi no salía!. Me paré, llené un vaso chopero con agua y me lo tomé al seco. Un segundo vaso... y a los poquitos minutos fui a hacer pipí, puse el pipi correspondiente en cada test y espere... ¡los 5 minutos más largos de mi vida! Y... sí, estaba embarazada...

El mundo se me cayó. Yo no quería ser mamá. Recién había pasado a 4to del liceo (¡de monjas!). Mi mamá no sabía que estaba con alguien. Mi papá es un machito anticuado. Mi compañero no quería tener hijos, es un anti-natalista. Yo no estaba preparada para ser mamá, seguía siendo una cabra chica que no sabía pa' donde iba la micro... yo no podía ser mamá... no en ese momento.

Empecé a investigar, el aborto en Chile era criminalizado, era ilegal. Yo estaba a favor del aborto en las 3 causales de hoy, pero investigando me di cuenta que hay mil causales totalmente válidas para que una mujer decida abortar. Situación económica, situación social, porque no quiere más hijos, porque su familia no la apoya, porque falló la pastilla, porque se rompió el condón, porque es demasiado joven, porque es demasiado mayor, porque quiere estudiar, porque tiene un trabajo que ama, porque quiere viajar, porque tiene miedo, o simplemente porque no quiere hijos, o quién sabe qué razón tenga cada mujer... lo que sí sé, es que es válida.

No podía ir a un hospital, no podía pagar la "operación por apendicitis" en la clínica... Entonces encontré un método "hágalo usted mismo". Tenía que tomar 4 píldoras anticonceptivas, y luego de 12 horas, 4 más... Lo hice... ¿Qué pasó? Tuve unos horribles dolores en el vientre, me dolió la cabeza, y vomité todo lo que había comido en una semana... pero de sangrado, nada.

Entonces le dije a mi compañero, escuchó atentamente toda la historia. Me abrazó. Y dijo que debía haberle dicho en cuanto me enteré. Dijo que él conocía a alguien que nos ayudaría.

Fuimos a su casa. En el camino él llamó a una mujer. Le contó parte de la historia y dijo que necesitaba que nos ayudara. Ella dijo algo y luego él colgó. Él me dijo que no me preocupara, que todo iría bien. Yo solo quería arrojarme del auto, quizás así tendría un aborto... pero no lo hice, y empecé a llorar.

Llegamos a su casa, y a los minutos alguien llamó a la puerta. Era una mujer de unos 30 años, se presentó como Rayen. Yo le hablé de las pastillas que había tomado, y me preguntó cuándo fue la última vez que tuve sexo con mi compa, y cuando fue la primera después de mi última luna. Dijo que podría tener entre 5 semanas o 2. Y que el método que yo encontré funcionaba como píldora del día después, no como abortivo. Entonces me habló del misopostrol... y me preguntó si estaba segura. Yo le dije que sí.

Al día siguiente mi compañero me fue a buscar temprano a mi casa. Decidimos que lo haríamos en la suya, en caso de que no todo resultara bien.

Llegamos a su casa. Las pastillas estaban en su velador con un folleto de uso. Lo leí. Y luego mi compa me trajo una botella de agua fresca. Puse 4 pastillas bajo mi lengua, esperé que se deshicieran. Tomé agua. 3 horas después. 4 pastillas bajo mi lengua. Se deshicieron. Agua. 3 horas después, lo mismo...

No sucedía nada... hasta que sucedió. A eso de las 7 de la tarde (la primera dosis fue a las 8 de la mañana). Un dolor empezó a tener lugar en mi útero. Primero fue leve. Y luego empezó a crecer. Cada vez era más fuerte. Yo estaba acostada. Mi compa a mi lado mirándome con cara de preocupación. Sentí náuseas. En cuanto me levanté

sentí un líquido cálido entre mis piernas. Y corrí al baño. Mi calzón tenía sangre. ¿Cómo no se me había ocurrido ponerme una toalla higiénica?... me puse un bóxer de mi compañero y una tela de algodón doblada en 4. Me fui a acostar. Y lloré un poco con los calambres uterinos. Me dormí entre los brazos de él. Cuando desperté, tenía fiebre. Él me acompañó al baño. Me quité la ropa y me metí a la tina. Me bañó con agua tibia. El sagrado había aminorado y el dolor uterino había cesado. Ahora solo tenía náuseas, y la fiebre estaba bajando. 2 días después me hice otro test (3 test, en realidad). Negativo, negativo y negativo.

2 años después no me arrepiento. Aunque cuando lo conté en mi grupo de "amigas", algunas me insultaron, otras me llamaron asesina, otras me abrazaron y sintieron pena porque tuve que pasar por eso, otras me felicitaron y me llamaron mujer empoderada y libre del modelo patriarcal...

Sé que tomé la decisión correcta. Cada día tengo más sueños. Más metas que cumplir. Más ganas de seguir amando, y amándome. Respetando mis procesos. Tengo más ganas de aprender. De aprender de, por y para las mujeres. Con mi experiencia (y mucho estudio y lectura). Acompañé a dos féminas en un aborto en casa. Todo salió bien para ellas. Tampoco se arrepienten. Tengo ganas de enseñar (y que me enseñen). De compartir el conocimiento, porque entre más sepamos las mujeres, entre más unidas estemos unas de otras, más nos liberamos de este estado opresor y machista.

Por eso compañeras, ¡Aborto libre! ¡Aborto en casa! ¡Aborto entre mujeres!

Lilith
SANTIAGO DE CHILE

Ilustración
Myrna Minkoff

Las pasiones no saben de moral

Las pasiones no saben de moral

Las pasiones no saben de moral

Desde muy pequeña supe que no quería ser madre, aun así, la relación con ese ser nunca fue de enemistad, dialogué con ella/él muchas tardes, le pedí que volviera a la inmensidad de la nada, porque no era mi deseo compartir nuestros tiempos. Nuestra relación, nunca fue moral, nunca me sentí terminando con una vida, sino más bien extendiéndola hacia otro estado, nunca me sentí asesina, hasta que claramente, el exterior me lo hizo saber, estableciendo trampas y miedos para no llevar a cabo el aborto.

La información estaba disponible por todos lados, las pastillas no fueron difíciles de conseguir... Uno de los errores que cometí fue no contar bien las fechas, pues si bien yo supe el momento exacto en que quedé embarazada, la cuenta oficial se debe hacer partiendo del primer día de tu última menstruación. Este cálculo era necesario también para saber con qué fecha debía tomarme las pastillas. Yo quedé embarazada casi al final de mi ciclo, por lo que las fechas se me confundieron.

Tenía dos meses de gestación cuando aborté, fue doloroso, las contracciones más fuertes, se extendieron por más de 3 horas. Me hice más fuerte, me hicieron conocerme. Esto no quiere decir que para todas sea igual, nuestras cuerpas y experiencias son diferentes. Boté el saco y me despedí de aquel ser dándole gracias por los aprendizajes.

A los 10 días, me dio una infección, tuve fiebre por más de 12 horas, acudí a un hospital con miedo, allí no hicieron mucho más que tomarme la temperatura, la presión y hacerme preguntas, las cuales preferí no contestar. Al ver que la fiebre disminuía, decidí volver a mi casa. Mi cuerpo con descanso y bastante hidratación, pudo curarse por sí solo.

Hasta el día de hoy, sigo sangrando, ya van 45 días post aborto, estoy vaciándome, botando y a la vez sanando.

Abortar para mí, fue una experiencia dual, por una parte me encontré con una red de apoyo compuesta por mujeres sabias y fuertes que supieron guiarme, acompañarme y también dejarme sola cuando lo necesité y por otro lado está el dolor físico que llegué a sentir, el cual sobrepasó los límites que antes había conocido. Pero el dolor es parte de la vida, como así también las decisiones.



SANTIAGO DE CHILE

a mis hermanas

con cariño

Antes de corroborar por medio de un test, las mujeres sentimos desde nuestra propia intuición la presencia de un nuevo ser. Alcancé a contener a este hijo espiritual casi dos meses, tiempo en el que abracé fuertemente mi fertilidad.

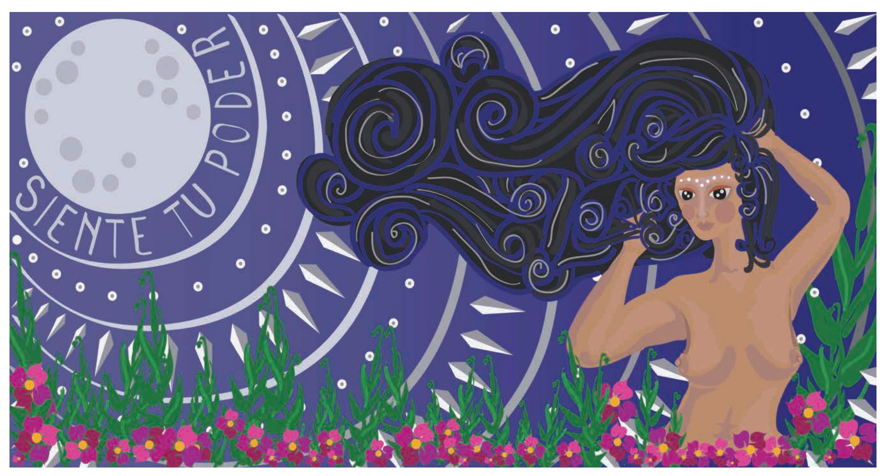


Ilustración
Natata Canto

Transitar el aborto es una decisión dolorosa. Yo le llamo "pérdida" y aún más cuando inicié este rito sola. Camino a mi casa, un viaje de 25 horas entre curvas de Los Andes y náuseas, me reencuentro con mi familia. Bajo el abrigo de la comprensión de mi madre, comencé a despedir esta posibilidad de ser madre, no muy convencida y con bastantes incertidumbres.

Fueron cinco los días para conseguir las pastillas Misoprostol. Recuerdo que esa noche venía de visitar a una amiga que me había estado contando su experiencia de aborto. Cuando agarré coraje emprendí el regreso de Macul a Maipú, dos colectivos eternos, me lloré todo el trayecto, sintiendo la injusticia de una sociedad entera en el comportamiento de mi compañero de ese momento. Bajé del micro con fuertes ganas de vomitar, me dirigí a su casa en complicidad con su madre, allí ocurrió el primer desahogo. El proceso de desprender al embrión de mi útero, duró 1 día completo, fue un rito, donde cerré cortinas y me hundí en un cálido sillón cama en el cual volví a ser hija.

Agradezco profundamente cada cuidado de mi madre, su confianza y amor cada vez que se abría la puerta de mi pieza. Me respaldé con unos manuales del tema y fui escuchando al cuerpo atenta a sus reacciones, confiando en mi decisión. Dormí en cada intervalo, relajándome, aguardando el momento del sangrado. Se abre una vez más la puerta y pude ver un fondo blando, entre ese destello observo a mi madre

dejarme una maceta- una jardinera- y su vocecita que me susurra “hija ... aquí te dejo Tierra Limpia”, me levanto de la cama sintiendo fuertes retorcijones, le digo “mamá parece que ahora viene...” y así fue. Lo observamos en detalle, entre silencio, miradas y oraciones devolvemos el fruto a su tierra, regreso a mi pieza, y recompongo el apetito con dos platos de cazuela.

Yo no quise ser madre soltera. Han transcurrido dos años de aquel episodio, y puedo decirles que es un proceso largo el de recomponer el cuerpo y el alma, aceptar y abrazar el luto que vivimos, permitirnos la libertad de nuestra decisión y poder decir Yo Aborté. Entre mis búsquedas reconciliadoras con mi femineidad, encontré lindo refugio entre las plantas, la danza y la alfarería y hace tres Lunas que bailo con un hermoso hombre, valiente y soñador. Fuerza Mujeres, que podemos cambiar los modos de hacer y permitirnos ser cada día más amplias en nuestras convicciones y creencias.

hija del sol
SANTIAGO DE CHILE

Ilustración
Myrna Minkoff



Él medía casi dos metros y tenía las manos más grandes que mi barriga entera, a veces esas mismas manos eran violentas y siempre supe que no las quería ver cuando estuviesen viejas, menos tomarlas, menos rozarlas en mi último suspiro. Sin embargo, seguía ahí, entre la inmadurez y la rebeldía, en una relación tóxica sin muchos frutos. Ese día me hice el test sin miedo, nunca tuve miedo, porque siempre supe lo que vendría. Sin esperar los tres minutos, mi meado había indicado que estaba súper embarazada, él me esperaba en la pieza, pero no recuerdo muy bien su expresión ni lo poco que dijo. Nunca más le presté atención, nunca más lo respeté, nunca más lo oí, hasta que sin darme cuenta desapareció.

Pesqué una mochila, llamé a mi vieja y le mentí, sabía que el tiempo era oro. Seguía sin miedo, nunca lo sentí. Llegué donde la negra más linda que he conocido en la vida, me abrazó como si tuviese yo una enfermedad, pero al mirar mis ojos me regaló la sonrisa fraternal que esperaba. Llamamos a esos numeritos que uno encuentra en internet, me vendieron las famosas pastillas en algún metro de Santiago que no recuerdo, llegué a casa y me habían estafado; tenía en mis manos un paracetamol de mala calidad cortado en forma hexagonal, intenté contactar a mi embaucador, pero me dijo que yo era igual de "delincuente" que él, y que los dos caeríamos. Le encontré la razón, no porque me considere yo una delincuente, sino porque en mi país la mujer que aborta puede ir a la cárcel, un antro de marginalidad y nula rehabilitación, no quería estar ahí, no me lo merecía.

Tenía poco dinero, pero pude comprar la segunda dosis, esta vez eran las pastillas de verdad. Hice todo lo que me dijo la joven punk que prometió contestar el teléfono en caso de cualquier cosa (nunca lo hizo). Piernas arriba, sin ir al baño en cuatro horas y las pastillas al fondo de mi vagina. Me levanté con la vejiga llena de pis, incomodísima, pero seguía sin miedo. Miré mi calzón y no había nada, absolutamente nada, putié fuerte y me fui a casa.

Cuando llegué, ya sin mentir a mamá, me sentí aliviada, me contuvo, me acompañó como siempre. Iba por la tercera dosis, la puse donde debía ir, pero a la mañana siguiente mi ropa estaba sin la anhelada mancha roja.

Fui al doctor, todo estaba bien según lo que la sociedad dice que está bien, pero mi rostro expresó lo que mis palabras no, ya que sin decir media palabra, el hombre de delantal blanco me dijo: "Si no quiere tenerlo, hágalo una vez más, pero con más esfuerzo, haga fuerza, corra y todo lo que no debería hacer", me dio la mano y fui a hacer todo lo incorrecto según todos.

Me desperté la mejor mañana de mi vida, toda la espera había cesado, había caído lo que nunca sentí mío, no podía ser mío, no era su momento ni el mío. Esa noche lloré, nunca de culpa, simplemente porque todo había terminado por fin, era infinitamente feliz, había tomado la mejor decisión hasta entonces.

Han pasado muchos años... Hoy, escribo esto al lado de mi compañero eterno, él entretiene a mi hija para que yo pueda escribir en paz, le muestra esos videos de bebés que ya de a poco voy digiriendo. Hoy, quiero ver a esos dos cuerpos que tengo a mi lado envejecer, quiero morir junto a ellos, quiero verlos dormir todas las noches. Hoy era mi momento, hoy soy feliz, hoy tomé una nueva mejor decisión.

paula

SANTIAGO DE CHILE



Ilustración
Luciana Campilongo

¿amigos post modernos?



Ilustración
Myrna Minkoff

Estaba cambiándome de país, me iba a Buenos Aires a vivir, había decidido desarmar mi vida tal como la conocía hasta ese momento para emprender una aventura, necesitaba un cambio, sentía que Santiago ya no me resultaba interesante, y que algo me faltaba, entonces me resultaba muy tentador irme a estudiar una maestría en danza movimiento terapia. Cuando de pronto todo quedó patas para arriba, un Pachacuti total.

Estaba con un amigo en una fiesta, en la que habíamos comido rico, bebido bastante y bailado cueca hasta que los pies nos dolían. Era fuera de Santiago por lo que nos íbamos a quedar a dormir ahí, para todos éramos solo amigos pero de manera muy cómplice y sintiendo que estábamos haciendo algo a escondidas, nos entregamos al deseo sin palabras, sin explicaciones ni preguntas, solo cuerpos sudando en complicidad. Bueno, no puedo explicar lógicamente qué nos pasó, pero no usamos preservativo, así que al otro día partí a la farmacia a buscar el combinado de pastillas (método yuspe) que sirven como pastilla del día después.

Lo que sigue fue increíble para mi, pasaron las semanas y no me llegaba la regla, comencé a ponerme inquieta. Así fue como un día estaba en una biblioteca a punto de comprar on line los pasaje para mi viaje a Buenos Aires y se corta luz, ¡¡¡pff… qué pasó!!! "ya está, me voy a casa y compro desde allá", pero en el camino sin darle muchas vueltas aproveché de comprar el test de embarazo. Ahí estaba yo en el baño de casa sin entender ni un carajo, me había salido positivo, estaba embarazada, sonaban miles de voces hablando juntas en mi cabeza, ¡¡¡pero si yo estaba comprando mis pasajes!!!

Con el apoyo de las amigas logré bajar del mareo del llanto y de tantas voces. Esta era la segunda vez que estaba embarazada, ya había abortado antes cuando más joven, pero ahora era diferente, era más adulta y me sentía abierta a la posibilidad de ser madre, sin embargo, estaba en un momento de vida complejo, haciendo todos los movimientos para deshacer una cotidianidad en Santiago y emprender un nuevo rumbo. Esta noticia me ponía en una total encrucijada, era un giro de 360 grados. Recuerdo que al otro día me junté con mi amigo a conversar, yo necesitaba escucharlo, saber que sentía y pensaba. Su propuesta era abortar, no quería ser padre en este momento, y además, había renunciando a su trabajo para postular a una beca e irse a estudiar también a otro país.

Con esta información me fui a casa, necesitaba encontrarme, escucharme, saber realmente qué necesitaba y quería, de manera independiente de lo que él me proponía. Para lograrlo medité mucho, estuve horas cantando mantras para silenciar la mente que estaba muy saltarina, pasando de una idea a la otra. Sabía que mi respuesta no era desde la mente, tenía que venir desde adentro, con intención. No era fácil, estaba tomada por emociones cruzadas, hasta que surgió esta frase "Sí quiero ser madre, puedo ser madre, pero no ahora, no es mi momento."

Las sorpresas continuaron, esta vez decidí no estar en situación de silencio, no más tabú, le conté de mi embarazo a mi familia y de ese modo nos di la posibilidad de reaccionar diferente. Para mi sorpresa mi madre a pesar de su pensamiento decidió acompañarme en el proceso. Entonces seguí los pasos necesarios para llevar adelante el aborto y ahí estaba en el consultorio para hacerme la eco tomografía trans vaginal y corroborar que era un embarazo normal. Entré sola a la sala, sabiendo que tenía que actuar porque los médicos y técnicos siempre creen que estar embarazada es una situación de felicidad, la mujer al parecer se completa cuando es madre. El técnico me hace subirme a esas camillas horribles, yo me preparo para escuchar el latido -momento difícil-, y él dice "bueno ambos están bien", yo digo ¡hey algo está mal!, ¿cómo que ESTÁN bien? Sí me dice son dos, son mellizos. Yo quedé pálida, creo que mi corazón dejó de latir por un momento pero seguí actuando, y al salir a la recepción mi madre me mira y me dice ¿qué pasa? ¿qué pasa? y con asombrosa intuición me dice ¿son dos?

Recuerdo ese día, no paré de llorar por horas.... ¿Qué me quería decir la vida? ¿Era que tenía que cambiar de rumbo? Que fueran mellizos ¿era señal de algo?, en el máximo desconcierto lo único que supimos hacer fue ir al Condi de Pedro de Valdivia con Irarrázaval, lugar donde mi abuela nos llevaba a tomar once, necesitábamos de la sabiduría y contención de las abuelas.

Mi decisión no cambió, así que comenzó la búsqueda de las pastillas, para lo que recurrí nuevamente a las redes de amigas feministas y de mujeres, siempre con algo de nerviosismo porque estábamos contra reloj. Pero las redes y complicidades se tejen desde las confianzas y cariños, así que no fue difícil conseguirlas.

Esta vez me sentía muy acompañada, con mi amigo hicimos todo juntos, y así llegó el día en que íbamos a abortar. Yo me propuse que iba a ser como un momento de mucha conciencia y contención, así que preparé el lugar, fue en mi casa, y armé un altar con elementos significativos para mí, aquellos que me dieran fortaleza. Compré comida porque sabía que el proceso podía ser largo y que en algún momento nos podía dar hambre. Convoqué a mis amigotas del alma para que me acompañaran, y mi madre también quiso estar presente.

La verdad fue un rito, fue abortar acompañada, me tomé las pastillas y al rato comenzaron las contracciones, me dolía, pucha que me dolía, pero seguí mi intuición y caminé, mi mamá me tocaba el tambor para que siguiera un ritmo... bom bom bom, aumentó el dolor y en el suelo comencé a buscar posturas que me aliviaran. Una amiga que sabe eutonía para embarazadas me ayudó con ejercicios, tenía que decir "oh" llevando la respiración y la vibración hacia abajo, al vientre, y mi amigo

me acompañaba con su voz, que al ser ronca me facilitaba montón el sentir que la energía y todo bajaba, pero hubo momentos de mucho dolor y de sentir como si estuviera pariendo. Al rato salió un gran coágulo que recogí en un frasquito. Y las contracciones lentamente fueron disminuyendo, me acosté en el suelo, mi gente linda se puso alrededor y recite-amos un mantra. Al escribirlo me doy cuenta que suena muy hipy pero así fue... jaja... cuando ya estuvimos mejor, pintamos mandalas en silencio. Y claro después nos dio mucha hambre...

Puedo decir que me dolió, pero fue un dolor súper soportable, muy orgánico y natural, nada que ver con la vez anterior que fue por aspiración sin anestesia, ese fue un dolor tremendo, además que era todo muy clandestino.

Tiempo después nos fuimos al cerro con mi amigo y realizamos un rito pequeñito para entregar la sangre a la tierra, conversar de cómo estábamos, cómo nos sentíamos y también hablar de nosotros. Le conté que después del aborto me había dado rabia con él, porque sentía que yo estaba procesando lo sucedido con todo mi cuerpo, todo mi ser había estado involucrado, y las consecuencias físicas existían, tenía que volver a regularse hormonalmente mi cuerpo, tenía que ver que mi útero estuviera sano, que no hubieran quedado restos y hasta no podía tener sexo por un tiempo, y en cambio él podía seguir con su vida tal cual, eso me provocaba una incomodidad y sensación de rabia e impotencia... yo decía... pero qué injusto!! Él también me contó de su proceso, finalmente nos agradecimos mutuamente, porque no fue un momento fácil, se juegan muchas cosas, ideas, sueños, proyecciones y expectativas, etc.

Un año después nos juntamos en Buenos Aires, en la plaza Dorrego, en San Telmo. Estábamos diferentes, cada uno en lo suyo, él no había viajado, se había quedado en Chile, y entre nosotros esta vez había más distancia física y emocional. Intentamos ser honestos, lo más honestos que podíamos ser en ese momento, reconocimos que nos atraíamos, que nuestra relación de amigos había tenido siempre mucha complicidad mezclada con deseo, pero que al mismo tiempo éramos amigos, no pareja. Asumimos que hasta ese momento habíamos sido ambiguos y que ya no queríamos seguir siéndolo. O por lo menos ahora nos reconocíamos en ese lugar. Nos despedimos como amigos sin más ventajas (para las extranjeras, significa sin derecho a intimidad).

Me di cuenta que era muy importante tener libertad de decir lo que sientes, acuerdos explícitos de amistad, honestidad en la atracción y deseo por el otro, mantener por sobre todo la amistad, ¿relación post-moderna de amistad o simplemente ambigüedad? ¿Cómo construimos relaciones no lineales, no estereotipadas de amigos, de amantes, de parejas? Por ahora lo único que puedo responder-me es, siendo lo más honesta con una y el otro/a, darse espacio para reconocer cómo van cambiando las emociones, la forma de mirarse, preguntarse ¿qué es lo que necesito? y dialogar desde este lugar involucrando la palabra y el cuerpo



BUENOS AIRES, ARGENTINA

Artificios pedagógicos y afectados en tiempos de ominosa clandestinidad[1]

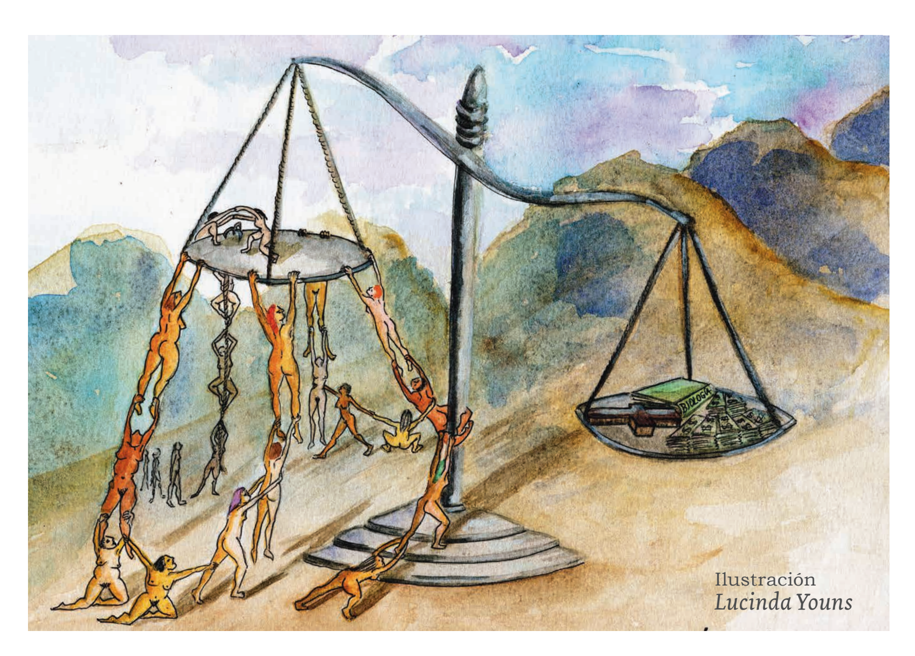


Ilustración
Lucinda Youns

Los siguientes relatos fueron escritos en el mes de setiembre del año 2015. Se inscriben en un hacer micropolítico feminista y rebelde que fuimos armando desde el año 2010 desde la Colectiva Feminista La Revuelta de Neuquén, Patagonia Argentina y que hoy se extiende a veintitrés lugares del país bajo la nominación de Socorristas en Red (feministas que abortamos). [1]

Capturar la densidad profunda de lo que sucede en cada acompañamiento de Socorro Rosa es por demás difícil, complejo e inasible incluso. La experiencia de abortar es intransferible, la de acompañar también; sin embargo, hay algunos acontecimientos que se nutren de ciertas características que impactan de manera particular en nosotras, activistas feministas que acompañamos el derrotero de la gesta del aborto propio de quienes acuden a nosotras. Buscamos recuperar reservorios de ternura, erotismo, sensibilidad, riesgo y cuidado para las prácticas militantes, producir aperturas para reconstruir formas de lenguaje capaces de hacer más audibles las experiencias singulares de quienes abortan y de las activistas que acompañamos. Estamos convidadas a reconstruir parte de una trama, somos parte de un texto que nos hace. Y como dijera Hélène Cixous "Tal vez he podido escribir porque esa lengua escapó al destino reservado a las caperucitas rojas. Cuando no te pones tu lengua en el bolsillo, siempre habrá una gramática que la censure".

1 *Socorristas en Red (feministas que abortamos) es una red de grupos y colectivas feministas de Argentina.*

Qué es abortar no está en los cuentos (ni es un cuento)[2]

-Hola Ruth, no me conocés, soy profe del CPEM 326… [Centro Provincial de Enseñanza Media- cambio el número para preservar a las involucradas].

-Hola…

-Tengo tu número desde hace mucho, te conocí en una jornada sobre sexualidad hace como dos años.

-Ah, bueno… contame ¿qué necesitás?

-Tengo una alumna, desesperada, de 5to. año, está embarazada. Quiere abortar.

Sigue una larga conversación sobre la situación. Habla sin parar y cuenta que la madre de la alumna desde que se enteró que está embarazada "la tiene casi presa". Sólo puede salir para ir a la escuela. El pibe, nada, cortó (el pibe).

Ejercicio del día: Escribir una historia que tenga como título: La alumna, la profe y el aborto.

-Está sola, está sola… yo me la voy a jugar. Quiere seguir estudiando, sabe que un hijo ahora cortaría eso. Yo la acompaño, con otras no pude o me enteré tarde, esta vez no, ¿qué hacemos?

Ahí mismo empieza a escribirse la primera parte de un texto instructivo con final abierto. El instructivo que nunca leerán en la escuela (¿o llegará ese día antes que el aborto legal?). Gestionar la ecografía porque hay muchas dudas sobre las fechas. ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Con quién?

-¿Tenés para anotar?

-Listo, hacemos eso y te volvemos a llamar. Corta (la profesora).

-Ruth, soy Amalia, la profe. Tenemos la eco, está entrando en la semana 8. Está decidida. No quiere. Lo hablamos mucho de nuevo hoy en la biblioteca.

La cita grupal de la semana. Romina, la alumna, nunca llega. Amalia, la profe, llega y se queda. Lee el mensaje de Romina: "No pude escaparme". Amalia escucha a todas las que estamos alrededor de la mesa, pregunta, ayuda. Se va con la segunda parte del instructivo. Más largo que para el resto. Cuidados, más cuidados, más medidas, más resguardos.

-No se anima a hacerlo en la casa. Está muy vigilada. Teme que la madre se dé cuenta. Dice que la mata si sabe que aborta. O la echa. (Matar y echar).

2 *Ruth Zurbriggen. Activista de la Colectiva Feminista La Revuelta. Maestra y profesora en ciencias de la Educación.*

Ejercicio del día: Escribir una historia en tiempo presente del modo indicativo utilizando los siguientes verbos: Matar. Echar. Inventar. Crear. Abortar. Enseñar. Acompañar.

Encuentro entre las tres. En la escuela, claro.

-¿En la escuela? ¿Te animás Romina? ¿Cuándo venís de nuevo Amalia?

-Martes y miércoles toda la mañana, justo en su curso tengo clases a las 9.20 hasta 12.20.

Revisamos horarios. Armamos otro texto instructivo. Comenzar martes a las 9 hs. Seguir: miércoles a las 9. En el curso. En la clase. En tu clase. En mi clase. En nuestra clase.

-¿Te animás Romina?, insisto.

-Sí, acá voy a estar bien.

Estar bien en la escuela. Sentir la escuela. Habilitar la escuela. La escuela como guarida. La escuela como espacio de acogida.

1er. mensaje: paso 2 en proceso (avisa la profe).

Empecé con paso 2, espero que mi compañera de banco no se dé cuenta (escribe Romina).

2do. mensaje: La veo temblar, pero me hago la distraída ¿le digo algo?

Estoy tiritando. ¿Está bien eso?

3er. mensaje: paso 3 en proceso, terminó mi clase, está con otra profe.

Me duele bastante. Voy a salir del curso.

4to. mensaje: no la encuentro, no me contesta y me tengo que ir de la escuela o van a sospechar porqué me quedo tanto extra. ¿Qué hago? Creo que llamaron a la ambulancia, ¿me quedo o me voy?

Voy bien.

Decido llamar a Romina. Yo no cumplo un ítem del instructivo. No me aguanto. “Estoy bien, llamaron a la ambulancia. Estoy bien. Ya pasó todo. Estoy segura. Largué muchos coágulos. Muchos. Ya está”.

-¿Está la ambulancia ahí? ¿Estás en la ambulancia?

-No llega todavía.

-¿Tu mamá?

-La llamaron, no llega todavía. Pero ya está. Lo sentí caer. Ya está.

-¿Borraste los mensajes?

-Todos, sí, todos borrados.

Maldigo la maldita clandestinidad. Amo al revolucionario misoprostol (y no es cuento).

Ruth Zurbriggen
NEUQUEN, ARGENTINA

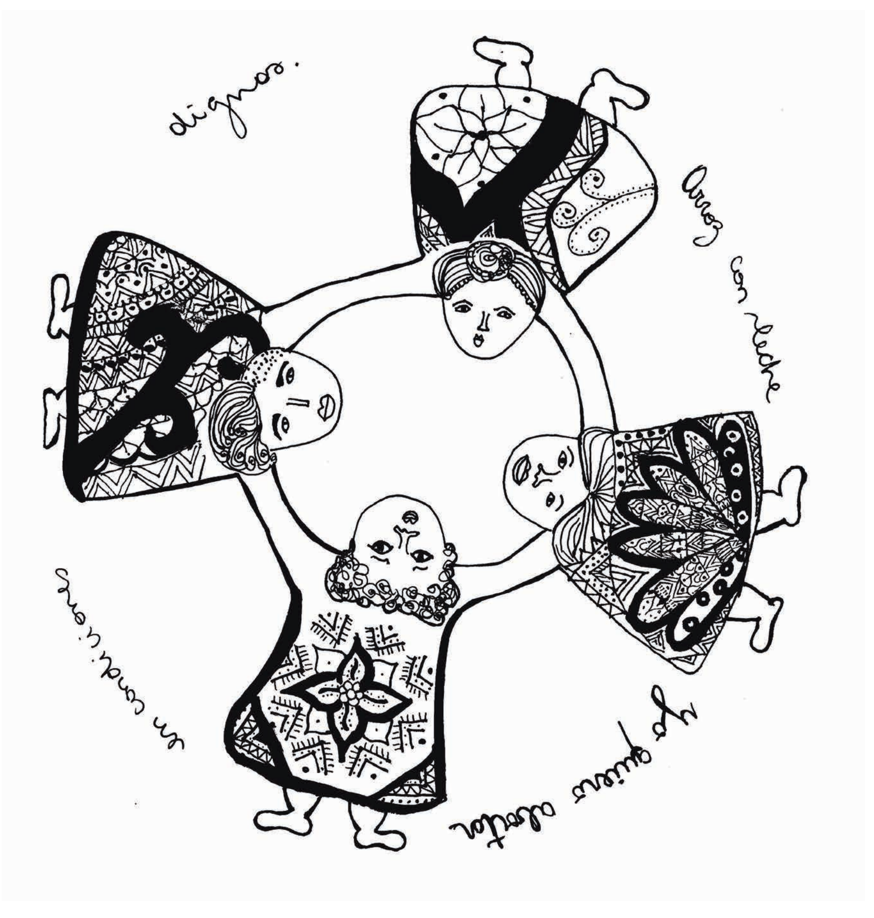


Ilustración
Luciana Campilongo

Acompañar [1]

Ema es baja, lleva su pelo suelto, un guardapolvo blanco, sus manos llenas de tiza y una mirada cansada que se refleja en sus ojos azules profundo. Sus ojos miopes conviven con sus anteojos de un vidrio muy grueso. Hubiese querido decirle que se los saque, que el vidrio me frenaba y que no lograba zambullirme en su mirada. Pero quizás, mi pedido era tan absurdo que no me animé a hacerlo.

Supe por su guardapolvo blanco que era maestra. Rápidamente nos pusimos a conversar sobre esto. Daba clases en sexto grado, al igual que yo. Charlamos sobre las distintas infancias que nos atraviesan en la escuela hoy, y coincidimos en algo tan complejo como indefinido: el acto de educar nos salva. Ella me contó sobre todas las estrategias que se da para no faltar a la escuela, "es un descanso ir a la escuela. Imaginate, tengo hijos mellizos. Llora uno, llora el otro. Uno tiene hambre, el otro también. Espero para irme a trabajar, porque es el único momento que estoy sola conmigo". Describía su día de manera tan meticulosa que me costaba seguir sus detalles. Pero algo estaba claro, estaba cansada de su maternidad.

Cuando Ema se enteró que estaba embarazada recurrió de manera inmediata a su médico de confianza imaginando que encontraría hospitalidad en su desesperado relato, que daba cuenta una vez más, que ningún método anticonceptivo es infalible; pero sólo encontró un espacio hostil. Yo rechinaba mis dientes mientras la escuchaba. Le invité unos mates, quizás como gesto amoroso, quizá como gesto recordatorio de humanidad.

"¿Por qué no matás a uno de estos dos y tenés el que viene? Así te quedás con un bebé y sin los melliz" sentenció el médico que, contradictoriamente a su estar en el mundo, porta el nombre de Justo. Una sensación de impotencia empezó a calar mis ojos; Ema seguía con su relato tan tajante y punzante que el aire comenzó a espesarse. Las palabras parecían cargadas de dolor, de rotura, de heridas abiertas. Ella seguía relatando la violencia: "En veinticuatro horas de usar las pastillas vas a estar muerta y al lado del cajón va a estar tu marido y tus dos hijitos. ¿Eso querés?"

---

1 *Belén Grosso. Colectiva Feminista La Revuelta. Maestra.*

Claro que Ema no quería eso. Ema no quería estar muerta, ni morirse, ni matarse. Ema sabía claramente que quería sacar de su cuerpo la violencia engendrada. Ema sabía perfectamente que el lenguaje de la muerte puede ser tan cruel como frágil. Por un lado, el médico arrasó con la misma pasión que arrasó ella. Y por otro lado, saben hablar de la única certeza que nos habita: la muerte. Entonces, dar muerte o postergar la muerte era una definición. (Pienso quizás que si no existiera la idea de vida, entonces tampoco nos mascullaría los sesos la idea de muerte).

"¿Y cómo llegás a nosotras?" le pregunté a Ema para empezar a hablar de las imprecisiones de la vida. Y rápidamente se desprende un largo recorrido de frases seguidas de silencios que llegaban hasta ese día. Lo que da el punto final al paseo fue una clara confesión de su parte "mi marido es policía, él me dijo que si iba a hacer algo, que sea algo seguro. Que las vea a ustedes". Mi mirada desorbitada llamó

la atención de Ema que no tardó en darse cuenta de mi incomodidad al escuchar su relato y dijo: "No te preocupes. Quedate tranquila". No tardé en sonreír nuevamente y sentirme acompañada por Ema.

Tres días después que nos vimos, Ema abortó en su casa usando pastillas, mientras sus hijos dormían y su marido trabajaba. "Estoy sola, bah, con vos".

Pienso en la experiencia, en los múltiples sentidos del verbo acompañar, en las decisiones que vamos tomando al estar atravesadas por otras vidas, por otras muertes, por otras existencias y recordar así nuestra propia finitud.

Belén Grosso
NEUQUEN, ARGENTINA

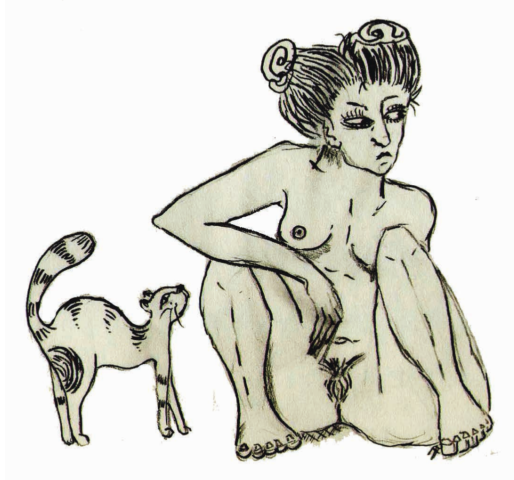


Ilustración
Myrna Minkoff



Ilustración
Myrna Minkoff

índice:

1. INTRODUCCIÓN DEL CUADERNO:

2. CUADERNO DE CUIDADOS PRE, DURANTE Y POST ABORTO (CON PASTILLAS)



Este Cuaderno de Cuidados, pre, durante y post aborto (con pastillas) *fue pensado y conjurado por* **Adelitas y Mansa Ballena**.

En la recopilación de cuidados colaboró también la Colectiva **Qispy Wayra** *de Antofagasta (Chile), específicamente en lo que respecta a los vahos.*

A la convocatoria de relatos sobre aborto con pastillas (que hicimos por facebook), respondieron compañeras-hermanas del norte y Sur de Chile y de Argentina, de La Plata, Santiago, Buenos Aires y Bogotá. Vuele para todas ellas un abrazo de complicidad feminista.

Agradecemos especialmente a la colectiva feminista **La Revuelta de Neuquén** *(Argentina) por sus relatos sobre pedagogía y aborto y por querer escribir la antesala a este Cuaderno.*

Incitamos a toda forma de reproducción total o parcial de este material.

Lo hicimos para cuidarnos entre todas así que ¡échalo a correr!

Ilustración *Natata Canto*





Chile · Argentina · Colombia

Ilustraciones:

Myrna Minkoff · **Argentina**

Lucinda Youns · **Argentina**

Luciana Campilongo · **Argentina**

Natata Canto · **Chile**

Primera edición

Chile – Argentina

Otoño de 2016

Este cuaderno de acompañamiento y cuidados previos, durante y post aborto con pastillas, **NO EXPLICA CóMO REALIZAR UN ABORTO CON MISOPROSTOL** porque consideramos que hay mucho material disponible al respecto.

ESTE MATERIAL HA SIDO RECOPILADO Y DISEÑADO PARA ACOMPAÑAR EL PROCESO DE ABORTO CON PASTILLAS DESDE LA PERSPECTIVA DEL CUIDADO ENTRE MUJERES Y FEMINISTAS.